ಜನವರಿ (ಪ್ರಥಮ) ಪಾಕ್ಷಿಕ - 2006

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ಮಾಸ್ಟರ್ ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯ

ನಾಲ್ವರು ತಾಯಂದಿರ
ಈ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಗೆ ತಂದೆಯೇ ಸರ್ವಸ್ವ



ಪುರುಷನಾದವಳು!

ದೂಸ್ರಿ ರಾಧಾಳಾದ
ಬಿಜಿ ಪಾಂಡಾರ ಮನಸ್ಥಿತಿ



ಪಕ್ಷ ವಿಶೇಷ
ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಗಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು



ಜೋಕೆ, ಇದು ಹದಿಹರೆಯ!

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಣಿಸಲು ಹೊಸ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರಗಳು

ಜನವರಿ (ಪ್ರಥಮ)-2006 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಜನವರಿ 2006

ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 6

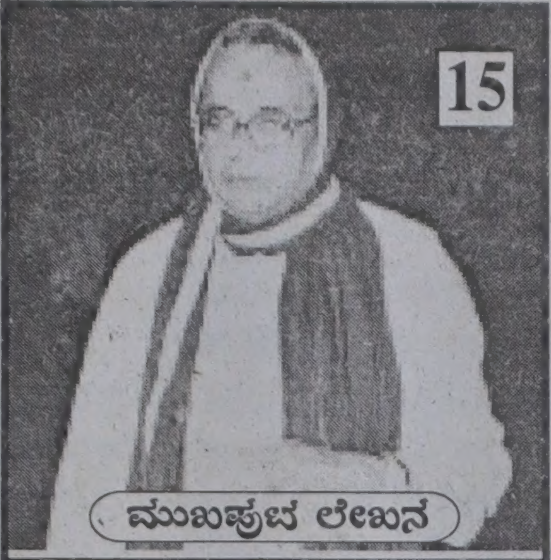
ಕಾರ್ಯಾಲಯದ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,

ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,

ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಫೋನ್ : 23352696, 23356435



15

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ

ದೇವರ ಪತ್ನಿಯರು ಈ ಮಹಾನುಭಾವರು !!

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಮನಸ್ಸೇ ದಿವ್ಯೌಷಧ



19

ಮಾಸ್ಟರ್ ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯ

23



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಮನೆನಲ್ಲಿ ನೂತನ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರಗಳು!

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಗಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು

31



ಚಳಿಗಾಲ ವಿಶೇಷ : 52

ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯದ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು !

ಓದುಗರ ಒಡಲಿಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯ ನಿವೇದನೆ

ನಿಮಗಿದೋ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಜೀವನಾಡಿಗೀಗ ಹತ್ತರ ಪ್ರಾಯ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರು ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೂ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಕೊಂಚ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಬತ್ತದ ಉತ್ಸಾಹ, ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಕಾಳಜಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸೇವೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಅನಿಸಿಕೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಆಸೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ನೆಮ್ಮದಿ ಬದುಕಿನ ಪ್ರತಿ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂತೃಪ್ತ ಬಾಳ್ವೆಯು ನಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿ, ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ-ಸಮಾನತೆ, ವೇಷ-ಭೂಷಣ, ನಯ-ನಾಜೂಕು, ಸಂಯಮ-ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ-ದಕ್ಷತೆ, ಮಾನ-ಮರ್ಯಾದೆ, ಕಾರ್ಯತತ್ಪರಗಳ ಅಡಿಪಾಯದ ಮೇಲೆ ತಲೆಯೆತ್ತಿದ ಕಟ್ಟಡದಂತೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸೌಧದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ 'ಆರ್ಕಿಟೆಕ್ಟ್'ನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು 'ಜೀವನಾಡಿ' ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಂತೋಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಆವಿಷ್ಕಾರ-ಸಂಶೋಧನೆ, ಜೀವವಿಜ್ಞಾನದ ಮುನ್ನಡೆ, ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ವೇಗ, ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ, ದೂರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಭ್ರೂಣ ಪರಿಹಾರ, ವಂಶವಾಹಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಗತಿ, ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದ ನಮ್ಮ ವಿಕಾಸ ಪಥದ ಪ್ರಗತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಆರೋಕ್ಯರ ಬದುಕಿನ ಅರಿವಿನ ವಿಸ್ತರಣೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೇ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿನ 'ಆರೋಗ್ಯಕರ' ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ ಜಲ್ಲಡಿ ಹಿಡಿದು ನೀಡಲು ಜೀವನಾಡಿಯ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನ 64 ಪುಟಗಳು ಏತಕ್ಕೂ ಸಾಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂತಸದ ಬಾಳ್ವೆಗೆ ಒಂದು ಸದಭಿರುಚಿಯ ಸಮೃದ್ಧ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ ಬೇಡವೇ? ನೋವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಸಂತಸ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗನ್ನಲು ಸುಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಕಣ್ಮುಂದಿವೆ.

ಯಾವಾಗ ಅಪರಾಧೀಕರಣ, ಲೈಂಗಿಕತೆ (ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ರಾಕ್ಷಸೀ ಸ್ವಭಾವ, ಪಾಶವೀ ವರ್ತನೆ, ಕ್ರೂರತೆ ಪರಮಾವಧಿ, ಬರ್ಬರ ಹತ್ಯೆ, ವಂಚನೆ-ಸುಲಿಗೆ-ದರೋಡೆಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳಿರುವಾಗ 'ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿ'ಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸದಭಿರುಚಿಯ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲು ಏಕೆ ಹಿಂಜರಿಕೆ. ನಿಮ್ಮ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಗೊಂದು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಿಡುತ್ತೇವೆ. ಕೇವಲ 10 ರೂಪಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನದ ಸೋಪಾನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನೀವಿದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವಿರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯನ್ನು ಪಾಕ್ಷಿಕವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಥಮ ಹೆಜ್ಜೆಯೇ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೀವನಾಡಿ. ಪತ್ರಿಕಾ ಶೈಲಿ ಕೊಂಚ ಬದಲಾಗಿದೆ. ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ವಿಷಯದ ಆಗಾಧತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ, ಅರವತ್ನಾಲ್ಕು ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಸಾಕು.

ಅಲ್ಲದೇ ಆರಂಭದ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಈ ಸಲದ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಪಾಕ್ಷಿಕವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಬೆಂಬಲ, ಅಭಿರುಚಿ, ಸಲಹೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರೆ ಜುಲೈ 2006ರಂದು ಜೀವನಾಡಿ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ 'ಪಾಕ್ಷಿಕ'ಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಕೋರುವೆ.

ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುವೆ.

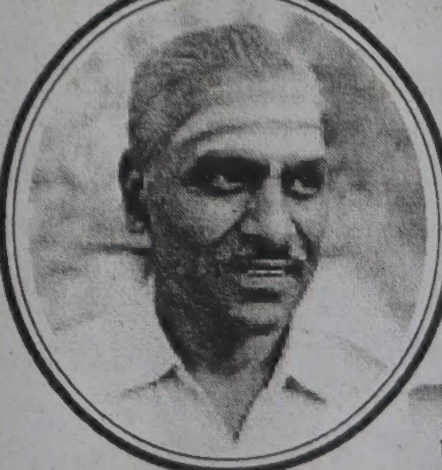
ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ "ಹೊಸ ವರುಷದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಬದುಕೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲಿ. ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲಿ" ಎಂದು ಹಾರೈಸುವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ,

ನಿಮ್ಮ

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ

ಜನವರಿ 15ರಂದು ಮುಂದಿನ ಪಾಕ್ಷಿಕ ಸಂಚಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಸೇರಲಿದೆ.



ಜೀವಧಾರೆ

ತಿರುಳಿಗಿಂತ ಸಿಪ್ಪೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ

ಈ ಮಾತನ್ನು ಅನೇಕರು ಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಾಗ ನಾವು ಸೊಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಗೌಣವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ತಿರುಳನ್ನು ತಿಂದು ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ತಿರುಳು ಹಾಗೂ ಸೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೂಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ವಿಧದಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆಂದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ಭತ್ತವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅಕ್ಕಿ ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊರಮೈ ಮೇಲೆ ತೌಡು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ತೌಡಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಇದೆ. ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥವಿದೆ. ಹಲವಾರು ಜೀವನ ಸತ್ವಗಳಿವೆ. ಅನೇಕ ಲವಣ ಹಾಗೂ ಧಾತುಗಳಿವೆ. ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಘಟಕಗಳಿವೆ. ಇಂಥ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಊಟಮಾಡಿದವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹುಳುಗಳು ಈ ತೌಡನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟಾಗ ಹುಳುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಗೊಂಡೆ ಗೊಂಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ತೌಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಹುಳುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮಾನವರು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಾಲೀಷ್ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು. ಪಾಲೀಷ್ ಮಾಡುವದರಿಂದ ತೌಡು ಹೋಗಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಅಕ್ಕಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು ಇದು ಸಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅಕ್ಕಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹುಳುಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವರು ತಿನ್ನುವದು ಇಂಥ ಸತ್ವ ಹೀನ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ. ಹುಳವೂ ಸಹ ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೇಳುವುದು "ಸೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ತೌಡು ತಿರುಳಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ."

ಇದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಕಡಲೆಯ ಹೊದಿಕೆ ತೆಗೆದು ಬೇಳೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕಡಲೆಯ ಕವಚದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಗೋಧಿಯಿಂದ ಬ್ರೆಡ್ಡು ತಯಾರಿಸುವರು. ಗೋಧಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಲೀಷ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮೈದಾ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮೈದಾದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಬ್ರೆಡ್ಡು ಮೆತ್ತಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶುಭ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸತ್ವಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತೌಡಿನ ಅಂಶ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹತ್ತಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಕರೆತರುವದು. ಬರುವ ಅತಿಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವುದು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು. ಕಿತ್ತಳೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹಲವಾರು ವಿಧದಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಮಾವಿನ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಕೊಡುವ ವಸ್ತು ಎಂದರೆ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ರುಚಿಕಟ್ಟು. ಹೀರೆ ಕಾಯಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ಇರುವ ಸೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೆರೆದು ತೆಗೆಯುವರು. ಇದನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದರೆ ಹಾನಿ ನಮಗೆ. ಹೆರೆದು ಬಂದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಗಮ್ಮತ್ತೇ ಬೇರೆ. ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯೂ ಇಂಥದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಂಬೆ ಹಾಗೂ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅವುಗಳ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕುಡಿದು ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತೆಗೆಯುವ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಟ್ಟೆ ರಾಶಿಯಾಗಿ ಚೆಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಕಸವೆಂದು ಭಾವಿಸಕೂಡದು. ಈ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುವದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ತಾಯಂದಿರು ಲಿಂಬೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡಿದರು. ಲಿಂಬೆ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇನ್ನು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವುದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ. ಬಟಾಟೆಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ತಿಂದರೆ ಅದರ ರುಚಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ಶರಬತ್ತು ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಮಾಡಿದ ಶರಬತ್ತು ಇನ್ನೂ ರುಚಿ.

ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿಯ ಮಹತ್ವದ ಘಟಕಗಳು.

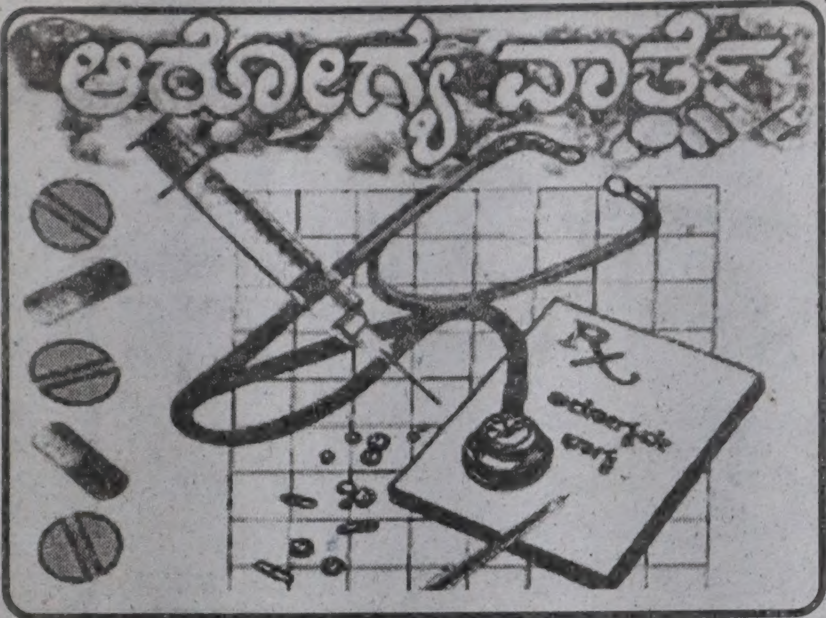
1. ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರ ಮೈಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ತೌಡು ಮಹತ್ವದವು. ಒಳಗಿನದು ಕೇವಲ ಪಿಷ್ಠ.
2. ಸೇಬುಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.
3. ಬಟಾಟೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದರಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವವೂ ಹೆಚ್ಚು.
4. ಲಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಹತ್ವದ ಘಟಕಗಳಿವೆ.

ಕಾರಣ ತಿರುಳಿಗಿಂತ ಸೊಟ್ಟೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಜೀವನಾಡಿಯ ಓದುಗರಿಗೆ,

ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರುವ, ನಿಮ್ಮ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಅಧಿಕ ಸಂಸ್ಕರಿತ ತಂಪುಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಸ್ಥಿವಿಕಾರದ ಸಂಭವ

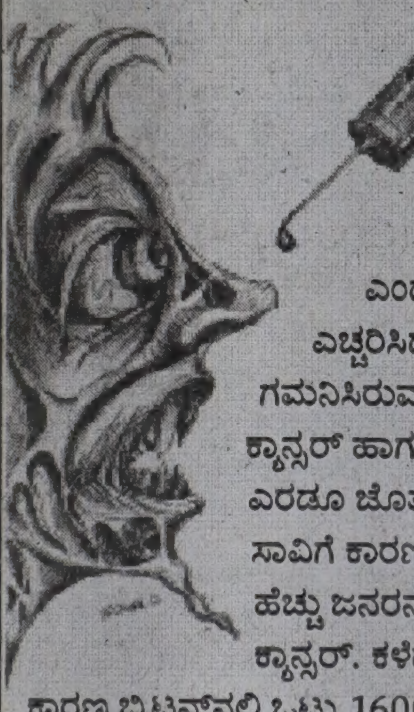
ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಆಸ್ಟಿಯೊ ಮಲೇಷ್ಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಇದು ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಸ್ಟಿಯೊ ಪೊರೊಸಿಸ್ ನಂತಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೈ-ಕಾಲು ಸೊಟ್ಟಗಾಗುವ, ಅಂಗವಿಕಲತೆಯ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇದು ಸೊಂಟ, ನಿತಂಬ, ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಎಳೆಯ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಂಬ ಅಂಶ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಫೇಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ನಗಣ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಈ ಪೇಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಕ್ಕರೆ ಸ್ವಾದ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾಗಿರಲು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಫೇಟ್‌ನ ಸ್ತರವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸ್ತರವು ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ತರವನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸಲು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಆಸ್ಟಿಯೊ ಮಲೇಷ್ಯಾದಂತಹ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಿಯೊ ಪೊರೊಸಿಸ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಣತರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ವೃಷಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್- ಎರಡೂ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಎಷ್ಟು ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೋ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಇದೊಂದರ ಕಾರಣ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 1600 ಜನ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ.



ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವುದು; ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆ-ಇವೆರಡರಿಂದಲೇ ಶೇ.75ರಷ್ಟು ಜನ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಇಷ್ಟೂ ಮಾಡಲಾರಿರಾ?

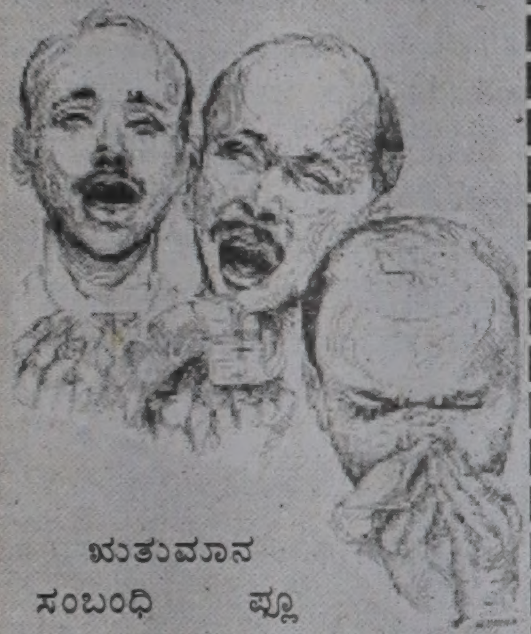
ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ನೂತನ ಔಷಧ

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಮೇಲೆ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವ ಅರೊಮಸಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಲಭ್ಯತೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸ್ಕಾಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ 'ಸ್ಕಾಟಿಷ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ಸ್ ಕನ್ಸೋರ್ಷಿಯಂ' ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ಸೋರ್ಷಿಯಂನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದಿರುವ ಮೂರನೇ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧವಿದು. ಈ ಮೊದಲು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಗಳಿಸಿದ್ದ ಔಷಧಗಳೆಂದರೆ - ಟಾಕ್ಸೊಟರ್ ಮತ್ತು ಅರಿಮಿಡೆಕ್ಸ್.

ಋತುಮಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಫ್ಲೂ

ಫ್ಲೂ ಎಂಬುದು ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾದ ಹ್ರಸ್ವ ರೂಪ. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ ಎರಡರಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಋತುಮಾನ ಅನುಸಾರಿಯಾಗಿ ಬರುವ ಫ್ಲೂ ಪ್ರತಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿ ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರದ ಭೀತಿಯಿಂದಾಗಿ ಫ್ಲೂ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪರಿಣತರು.



ಋತುಮಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಫ್ಲೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಆಟಾ ಟೋಪದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹಾಗನ್ನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 36 ಸಾವಿರ ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇದು, ಕನಿಷ್ಠ 2 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ- ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಯು.ಎಸ್.ಸೆಂಟರ್ಸ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಅಂಡ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್‌ನ ವರದಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಫ್ಲೂನಿಂದ ಈ ಮಟ್ಟದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಂದರೆ ವೃದ್ಧರು, ಮಕ್ಕಳು ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರೆ ಕಾರಣದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು. ಕನಿಷ್ಠ ಅಂಥವರು ಅಥವಾ ಅವರ ಪೋಷಕರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ●

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ



ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹತ್ತು ಜನ ತೆಳುಕಾಯದ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತು. ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತೆರನಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಲು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಈ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸೆನ್ಸಾರ್‌ನಿಂದ ಅವರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಗತಿವಿಧಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು. ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಕಾಲ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಹವ್ಯಾಸ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ತೂಕದಲ್ಲಿ 4 ಕಿಲೊಗಳಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಸಾಕು. ಒಂದೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅಂಟಿಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ●

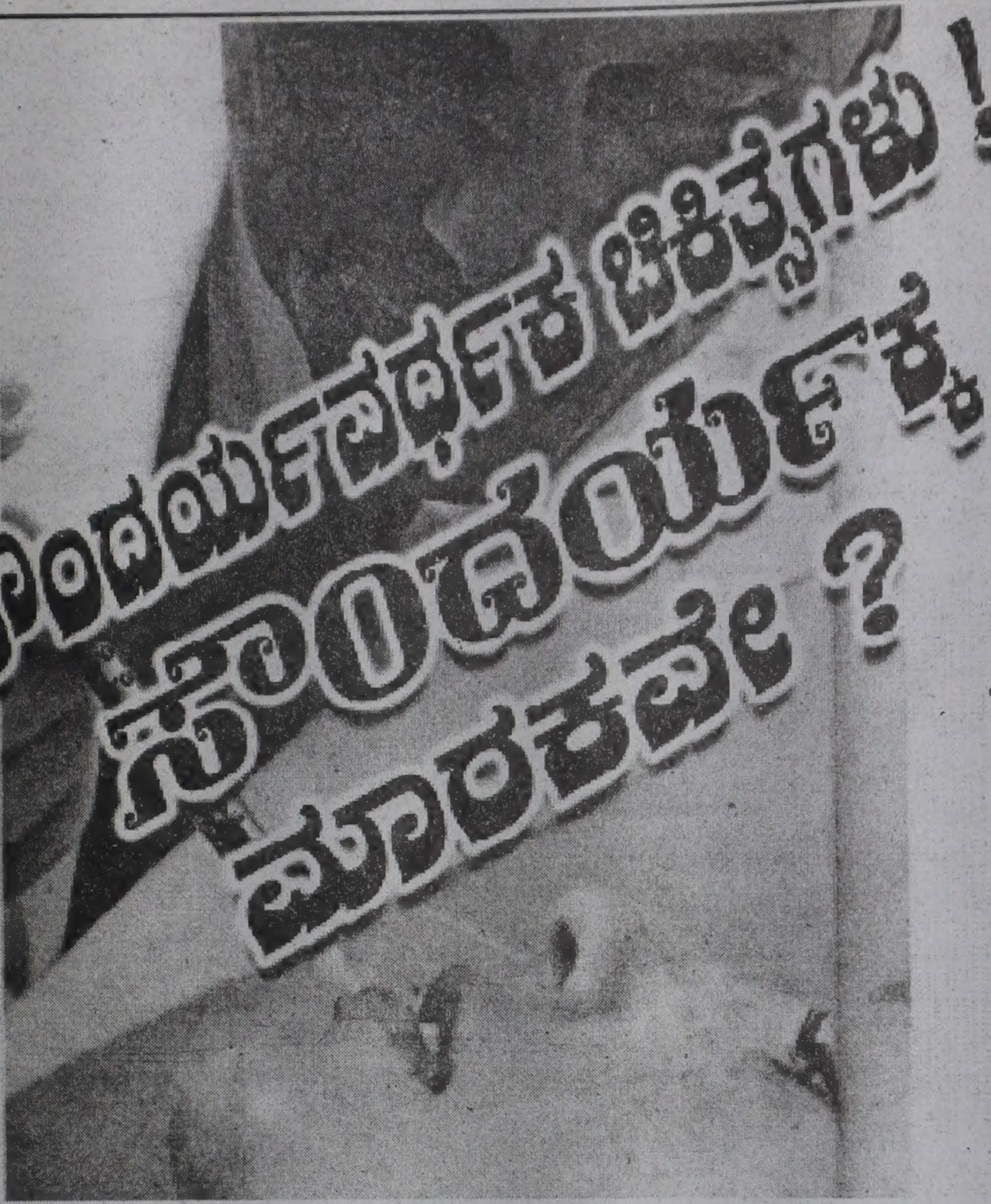
ಉನ್ಮಾದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಸಹವಾಸ

- ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ದಾರಿ -



ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಉನ್ಮಾದ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾರತ ಸರಕಾರ ತನ್ನ ವರದಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ವರದಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿರುವಂತೆ ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸರಕಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಸರಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಕೈಗೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮದೋನ್ಮಾದ ಉತ್ತೇಜಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮತ್ತು ಎಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್‌ನ ಕುರಿತಾದ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಹಾಮಾರಿಯ ರೂಪ ತಳೆಯಬಹುದು. ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ರಣನೀತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದು ಜನಜಾಗೃತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ವರದಿಯು ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಬಹು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲುದು. ●



ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ! ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವೇ ?

ಬೋಟೊಕ್ಸ್ ಥೆರಪಿಯಂತಹ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇಂದು ಭಾರತಕ್ಕೂ ಅಡಿಯಿಟ್ಟು ಸಾಕಷ್ಟು ಖ್ಯಾತಿ ಗಳಿಸಿವೆ. ಈಗ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿ ಕಾಣುವ ಗೀಳು. ಆದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ತಿರುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಇಲ್ಲೊಂದಿಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ, ಗಮನಿಸಿ...

ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಕ್ಲೇರ್ ಕುಕ್ ಅನುಭವಿಸಿದ ನರಕಯಾತನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅನುಭವ ಗುಚ್ಛವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ. ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನ ನೆರಿಗೆಗಳೇ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಆಕೆಯ ಭಾವನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಕಡೆಗೆ 2005ರ ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ನೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಆಕೆ ಬಂದಳು.

ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುವ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಆಕೆ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಸಾಕಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಅವರು ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಣೆಗೆ ನೀಡಿದ ಬಳಿಕ 'ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಕಾಲ ಕೇವಲ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು. ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗಿದರೆ ನೀಡಿದ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಬೇರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಹರಿದುಬಿಡಬಹುದು' ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರು. ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿತ್ತೇನೋ ಸರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಾಗುವಾಗ ಆಕೆ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿಯೇ ಮಲಗಿದ್ದಳು.

ಸದ್ಯ ಅಂದು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಚುಚ್ಚಿದಂತಹ

ಅನುಭವ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು ಗಂಟೆಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಅದು ತೀವ್ರಗೊಂಡಿತು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ, 'ಇದೆಲ್ಲಾ ಮಾಮೂಲು. ಇನ್ನೊಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಉತ್ತರ. ಆದರೆ ನೋವು ಉಪಶಮನಗೊಳ್ಳಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಒಟ್ಟು ಮೂರು ವಾರಗಳು. ಆ ನಂತರ ಮೂರು ವಾರಗಳ ತನಕ ಮಾತ್ರ ಆಕೆಯ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೆರಿಗೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವಲ್ಲ ಅವು! ಇಂದು ಕುಕ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಹಾಳುಬಿದ್ದು ಹೋಗಲಿ. ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಫಜೀತಿ ನನ್ನ ಶತ್ರುವಿಗೂ ಬೇಡ. ನನ್ನ ಹಣೆಯ ನೆರಿಗೆಯೇ ನನಗೆ ಚಂದ!"

ಇದಕ್ಕೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಮಾಧಾನವಿದೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ 'ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಪ್ರಾಯಶಃ ಯಾವುದೋ ಮುಖ್ಯ ನರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮೂರು ವಾರ ಕಾಲ ನೋವು ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚಿನ ಅನುಭವ ಕಾಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಂದೇ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಯೋಗ್ಯ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಿ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು. ದುರಂತವೆಂದರೆ ಅಂತಹ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಯೋಗ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ರೂಪಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ.

◆◆◆

ಎರಡನೇ ನೋವಿನ ಗಾಥೆಯ ನಾಯಕಿ ಮೂವತ್ತೇಳು ವರ್ಷದ ಜೆನ್ನಿ ಹಬ್ಬರ್ಡ್ ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲಿನ ತುಟಿ ತೀರಾ ತೆಳುವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಆಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಅದನ್ನು ದಪ್ಪನಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಸಲು ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವಾಗ ಯಾವ ಹಣವಂತರು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾರೆ? 'ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಬಿಡಬಹುದು' ಎಂದು ಪದೇ ಪದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಬೇರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವಲ್ಲ

ಕಡೆಗೆ 2002ರ ಜನವರಿಯಲ್ ಮೇಲ್ತುಟಿಯನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿಸಲು ರೆಸ್ಟಿಲೇನ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, 'ಒಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ವೇಳೆಗೆ' ವೈದ್ಯರ ಬ ಹೋದಳಾಕೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ ಕೇಳಿದ ವೈದ್ಯೆ, ತುಟಿಗೆ ಲೋಕಲ್ ಅನಸ್ತೇಶಿಯ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ನೋವು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ಅರಿವಳ

ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಲೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಜೆನ್ನಿಗೆ. ಜೊತೆಗೆ ತುಟಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ನೇರ ಜಿನುಗಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು.

ಪೀಡೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮುಗಿದೀತು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು ಜೆನ್ನಿ. ಆದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಘಳಿಗೆಗಳು ಮಾರನೇ ದಿನ ಬರಲಿದ್ದವು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮೇಲಿನ ತುಟಿ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಊದಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದಿನ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇತ್ತು. ಬಳಿಕ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಬೊಕ್ಕೆಗಳು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡುವಾಗ ಚುಚ್ಚಿದ ಗುರುತಂತೂ ಒಂದು ವಾರದ ತನಕ ಹಾಗೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆದ ಮೇಲೆ ಮೇಲ್ತುಟಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾದರೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಜೆನ್ನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತೋ ಏನೊ? ಆದರೆ ರೆಸ್ಟಿಲೇನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಅದೆಷ್ಟು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ಆಕೆಯ ಗೆಳತಿಯರು ಕೂಡ ತುಟಿಯಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲ! ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ತುಟಿ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಹೋಯಿತು.

ಇದಕ್ಕೂ ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ 'ಸೂಕ್ತ' ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ತೆಳು ತುಟಿಯನ್ನು ದಪ್ಪನಾಗಿಸಿ ಆತ್ಮಾಕರ್ಷಕಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ರೆಸ್ಟಿಲೇನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಆದರ ಪರಿಣಾಮವು 3 ರಿಂದ 4 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ



ತುಟಿ ದಪ್ಪನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಲೆಸ್ಲಿ ಆ್ಯಷ್‌ಗೆ ಅದು ತನ್ನ ವಿಕಾರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬಳಿಕ ವಿಚಿತ್ರ ಆಕಾರ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಅವಳ ತುಟಿಯಿಂದಾಗಿಯೇ 'ಟ್ರೌಟ್ ಪೌಟ್' ಎಂಬ ನೂತನ ಪದವನ್ನು ಟಂಕಿಸಲಾಯಿತು!

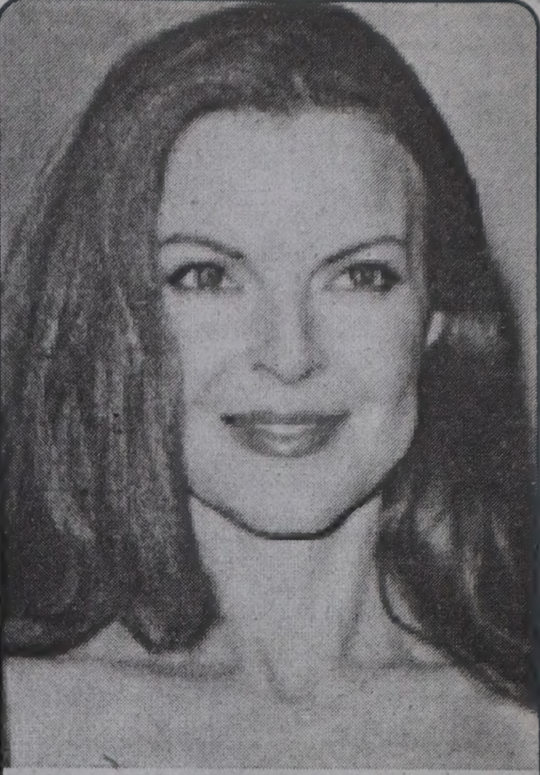
ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಅನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಲೋಕಲ್ ಅನೆಸ್ತೇಷಿಯಾ ಕ್ರೀಮ್ ಜೊತೆಗೆ ಡೆಂಟಲ್ ಅನೆಸ್ತೇಟಿಕ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟ ತುಟಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಮೂಲು. ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 12 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಊತ ಇಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಪ್ರಾಯಶಃ ಅಲರ್ಜಿಯ ಕಾರಣ ಜೆನ್ನಿ ಆ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬಳಲಿರಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು. ಆದರೆ ಒಂದಂತೂ ನಿಜ. ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ರೆಸ್ಟಿಲೇನ್ ಮತ್ತು ಕೊಲಾಜೆನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

◆◆◆

ಆಧುನಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಪೀಡನೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದ ಮೂರನೆಯಾಕೆ ಮೂವತ್ತೂರು ವರ್ಷದ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್ ಫುಲೆರ್ಟನ್. ಆಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದುದು ಬ್ರೆಝಿಲಿಯನ್ ಬಿಕಿನಿ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಕಂಕುಳ ಕೂದಲು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ 2004ರ ಜುಲೈನಲ್ಲಿ ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಬ್ಯೂಟಿ ಸಲೂನ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಳು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಲ್ಡ್‌ವ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಬ್ರೆಝಿಲಿಯನ್ ಬಿಕಿನಿ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಭಿನ್ನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ವ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಶೇವರ್‌ನ ಆಕಾರದ ಯಂತ್ರವೊಂದರಿಂದ ದೇಹದ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕೇವಲ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ; ಕುದಿಯುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇತ್ತು. ಈ ಮೊದಲು ಬ್ರೆಝಿಲಿಯನ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರದ ಆಕೆ ಇದೇ ವಿಧಾನವಿರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಳು. ಆದರೂ ಉರಿಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕಿಯ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಳು. ಆದರೆ ಆಕೆ ಕೇಳಬೇಕಲ್ಲ? ಬಿಕಿನಿ ಲೈನರ್ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಂಕುಳಿಗೆ ಅದನ್ನೇ ಭರಪೂರವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟಳಾಕೆ. ಅಷ್ಟೂ ಮುಗಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹಚ್ಚಿದ ಜಾಗವೆಲ್ಲಾ ಕೆಂಪಗೆ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣಿನಂತಾಗಿತ್ತು; ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಳ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದವು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅದರ ಉರಿ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ವಾಪಸಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಭರಿಸಲಾಗದ ಉರಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿತ್ತು. ಚರ್ಮವಂತೂ ಆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಹಕ್ಕಳೆ ಹಕ್ಕಳೆಯಾಗಿ ಕಿತ್ತು



'ಡಿಸ್ಪರೇಟ್ ಹೌಸ್‌ವೈವ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿ ಖ್ಯಾತಳಾದ ಮರಿಯಾ ಕ್ರಾಸ್. ಅವಳು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬೀರಿದೆಯೆಂದರೆ, ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಷನ್ ತೋರಿಸೋಣವೆಂದರೂ ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೆರಿಗೆ ಉಳಿದಿಲ್ಲ!

ಬರತೊಡಗಿತ್ತು. ಬಿಕಿನಿ ಧರಿಸುವುದಿರಲಿ, ನಿಕ್ಕರ್ ಧರಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೇನೋ ನಿಜ, ಇಂದು ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಚರ್ಮ ಗಾಢಕಂದು ಬಣ್ಣವನ್ನೇ ಹೊಂದಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ವಿವರಣೆ ಎಂದರೆ, ವ್ಯಾಕ್ಸನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಬ್ಯೂಟಿ ಸಲೂನ್‌ಗಳ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಚರ್ಮದ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯವನ್ನೇ (Pigment) ನಾಶ ಮಾಡಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ನಾಶಗೊಂಡ ನಂತರ ಹಾಗೆ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಉಳಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. 'ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಬ್ರೆಝಿಲಿಯನ್ ಬಿಕಿನಿ ಲೈನರ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದಾಗ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ತೀರಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಬಿಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು. 'ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿರಲಿ; ನಾನು ಬ್ರೆಝಿಲಿಯನ್ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್.

ಈಗ ಹೇಳಿ, ನಿಮಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇದೆಯೇ? ◆

ಟೆಲಿಮೆಡಿಸಿನ್



ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಬರುವವರಿಗೆ ಕೆಲಸ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನಮಟ್ಟ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಆಸೆ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಸೌಲಭ್ಯ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಒಂದಾಗಿ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರಕಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಶೇ. 1 ರಷ್ಟಾದರೂ ಜನ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈದ್ಯರು ಹಳ್ಳಿಗಳ ಹಾದಿಯನ್ನೇ ಮರೆತಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇನ್ನಿಲ್ಲ. ಟೆಲಿಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇನ್ನು ಏನಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

ಏನಿದು ಟೆಲಿಮೆಡಿಸಿನ್? ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೂರದಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಇರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಔಷಧ ನೀಡುವ ವಿಶೇಷ ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನವಿದು. ಇದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಗಮನಿಸೋಣ. ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಮುನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಡ್ಲು ಗ್ರಾಮವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇಲ್ಲಿನ ಜನ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ತಾಲೂಕು ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಬರ. ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗೋಣವೆಂದರೆ ಬಡವರ ಹತ್ತಿರ ಅಷ್ಟು ಹಣವಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು? ಹೀಗಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಭಟ್ಟರು ಮಂತ್ರಿಸಿ ಕೊಡುವ ಬೂದಿಯನ್ನೇ ಸರ್ವ ರೋಗ ನಾಶಕವೆಂದು ಕೊಂಡವರು ಇವತ್ತಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

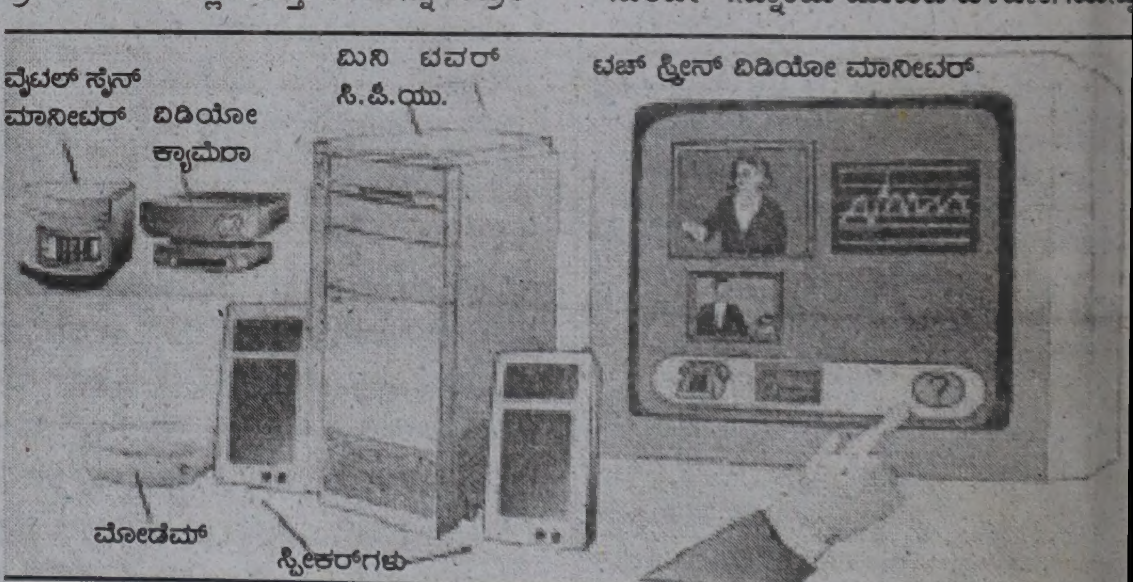
ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದರೆ ಕೋಡ್ಲಿನಲ್ಲಿ 'ಸೆಟಲೈಟ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್' ಒಂದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸರೇ, ಕ್ಯಾಟ್‌ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮೊದಲಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನೂ ಇರಿಸಿರುವುದುಂಟು. ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸ್ಥಳೀಯ ವಿದ್ಯಾವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನೇ ನೇಮಿಸಿರಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲೋ, ರೋಗಿಯೆಲ್ಲೋ ಇದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ವಿಧಾನವಿದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಸೆಂಟರ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ನಗರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಹಬ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್ ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಎರಡೂ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಡಿಜಿಟಲ್ ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಮೆರಾ, ವೈಟಲ್ ಸೈನ್ ಮಾನೀಟರ್, ಸ್ಪೀಕರ್ ಮೊದಲಾದ ಉಪಕರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಎರಡೂ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನೂ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯು ಸೆಟಲೈಟ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗೆ ಬಂದಾಗ ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವನನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೋಡಬಲ್ಲರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಅವನಿಗೂ ಅವರು ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಭಾಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಕಾಯಿಲೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏನಾದರೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಸೆಟಲೈಟ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಸಹಾಯಕನ ಬಳಿ ಹೇಳಿ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧವನ್ನೂ ಅವರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೆಟಲೈಟ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧವನ್ನು ಸಹಾಯಕ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಾಯಿಲೆ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ್ದಾದರೆ ಅವರು ತಾಲೂಕು ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹಲವಾರು ಸೆಟಲೈಟ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದು ಒಂದೆರಡು ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಹಬ್‌ನಿಂದ ಅವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಕಡೆ ಸೆಟಲೈಟ್ ಸೆಂಟರ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಇದರದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನೆಟ್ ಯೋಜನೆಯ ಅಂತರ್ಗತ ತಿರುವನಂತಪುರದಲ್ಲಿ ಇರು[illegible] ರೀಜನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೆಫರಲ್ ಸೆಂಟರ್[illegible] ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ರಾಜ್ಯದ ಹಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿ[illegible] ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ [illegible] ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷ[illegible] ಲಭ್ಯ. ಇನ್ನಾದರೂ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಟೆಲಿಮೆಡಿಸಿ[illegible] ವಿಧಾನವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸು[illegible] ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.



ಕೂಸುಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ? ಮ್ಮನ ಹೊಟ್ಟೆ ಏಕೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ? ಋತುಚಕ್ರ ಥವಾ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಏಕಾಗುತ್ತದೆ? ಇವು ಎಲ್ಲರ ನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳುವ ಸಹಜ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಗಳಿಗಾಗಿ ತಕಾಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳುವ ಂಥ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದೆ ತಂದೆ ಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಅದೂ ಇದೂ ಾತಾಡಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಕಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಪ್ಪು ಉತ್ತರ ನೀಡುವುದು ತಂದೆ ಾಯಿಗಳ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳೇನೋ ಆಗ ುಮ್ಮನಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವರಿಗೆ ಅವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ೀಗಾಗುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಾಯಿಗಳಿಗೂ ಸರಿಯಲ್ಲ.



ಮಕ್ಕಳ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ನಾಜೂಕಿನ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ುಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ುದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಅವರು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭ್ಯಾಸದ ಒತ್ತಡ ಬೇರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ಾಯಿಗಳಂತೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯವನ್ನು ುಕ್ಕಳೆದುರಿಗೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಹಾಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ರ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೆಳೆಯ, ಗೆಳತಿಯರ ಮತ್ತು ಅಶ್ಲೀಲ ಪತ್ರ ಬರೆಯುವವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಲೂಫಿಲ್ಮ್ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರ ಪರಿಣಾಮ - ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಅವರನ್ನು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆಳೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ.



ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯ ಕುರಿತಾದ ಮಕ್ಕಳ ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಕೇಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಯೋಚನೆಗೀಡಾಗಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ, ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ಅಂಥ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾಗಬೇಕು.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಂದಿಗ್ಧತೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಐದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಬಹಳಷ್ಟು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಅವರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಾವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಆಚಾರ ವಿಚಾರ, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮ ದಿಂದಲೇ ಏನೋ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ, ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು - ಇಂಥ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬೇಗ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕತೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದೆ ಮಕ್ಕಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದೂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವಯೋ ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ತುಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

: ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು :

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಏನಾದರೂ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಕೀಯತೆಗೆ, ವೈಯುಕ್ತಿಕತೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಿ. ಬಯ್ಯುವುದು, ಹೆದರಿಸುವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರಾಗಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಸುತ್ತಿಬಳಸಿ ಹೇಳದೆ ನೇರವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಏನನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಡಿ. ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಶ್ಲೀಲ ದೃಶ್ಯ, ನೆರೆಮನೆಯ ಆಂಟಿ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕುರಿತು ಆಗಾಗ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಬೇಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಗೆಳೆತನದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹೇಗೆ?

ಮಕ್ಕಳ ಅಸಹಜ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕುತೂಹಲ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅತೀ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಆಕರ್ಷಗೊಳ್ಳುವುದ ಸಹಜ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಇನ್ನೂ ಕಾಲ ಬಾಕಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಉಂಟಾದರೆ ಏಡ್ಸ್‌ದಂತಹ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂವಹನ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು, ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಕ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದು ಕೇಳಬಾರದ ಮತ್ತು ಹೇಳಬಾರದ ವಿಷಯ ಎಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜ ಈಗಲೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಂಥ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಗೊಳಪಡಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು' ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಯಾವಾಗ?

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ, ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಐದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಆಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಶೋಷಣೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅದರ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅಪಾಯದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮಗಳೂ ಅಗತ್ಯ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಂಥ ನಿಯಮಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವಾಗ ಅವರೊಡನೆ ಗೆಳೆಯರ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೇ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದೂ ಹೇಳಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೇ ಒತ್ತು ನೀಡಬಾರದು. ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸು ತೊಡಗಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ●

ಮಕ್ಕಳ ಎದುರು ವಾದವಿವಾದ ನಡೆಸಿ, ಪ್ಲೀಸ್!

ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ವಾದ ವಿವಾದಗಳೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳ ಎದುರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ವಾದವಿವಾದಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕುಂದು ಉಂಟಾದೀತು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಿವಿ ಮಾತು - ನಿಮ್ಮ ವಾದ ವಿವಾದದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಹೇಗೆ ಅನ್ನುತ್ತೀರಾ? ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿ -

- ★ ಪರಸ್ಪರರ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡೇ ಹೇಗೆ ವಾದ ವಿವಾದ ನಡೆಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಗು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ★ ವಾದ ವಿವಾದದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಅಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಮ್ಮನ ವೈಯುಕ್ತಿಕತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೌರವವನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುವುದನ್ನು ಮಗು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಐಡಿಯಾಗಳನ್ನು, ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಭಾವನೆಗಳು ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಅವು ಕೈಮೀರಿ ಹೋದಾಗ ಹೇಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ತಹಬದಿಗೆ ತರಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಗುವಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ನೀವು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ -

- ★ ವಾದ ವಿವಾದಗಳು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ.
- ★ ಶುದ್ಧ ನಾಯಿ-ಬೆಕ್ಕುಗಳಂತೆ ಕಚ್ಚಾಡಬೇಡಿ.
- ★ ವಾದ ವಿವಾದದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ ತೋರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ★ ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯೂ ನೀವು ವಾದ ವಿವಾದದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದರೆ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅನುಮಾನಪಟ್ಟೀತು!



ಅಪರ್ಣಾ

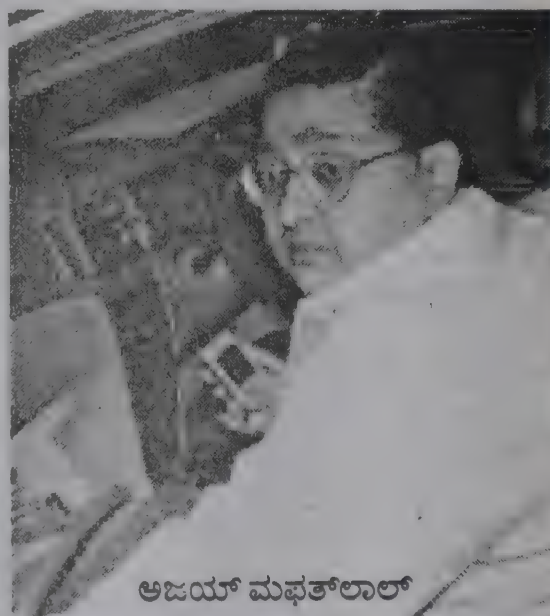
ಪುರುಷನಾದವಳು

ಇದು ಆರಂಭವಾದದ್ದು 48ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಫತ್‌ಲಾಲ್ ಕಂಪೆನಿಗಳ ಮಾಲೀಕ ಯೋಗೀಂದ್ರ ಮಫತ್‌ಲಾಲ್ -ಮಾಧುರಿ ಮಫತ್‌ಲಾಲ್‌ರಿಗೆ ಜನಿಸಿದಾಗ ಈತ ಗಂಡಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಗಿದ್ದ. ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪರ್ಣಾ ಎಂದು ಹೆಸರನ್ನಿರಿಸಲಾಯಿತು. ಮದುವೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ ತರುಣಿಯಾಗಿ ಆಕೆ ಬೆಳೆದಾಗ 1979ರಲ್ಲಿ ಸಂದೀಪ್ ಪಾರೇಖ್ ಎಂಬಾತನೊಂದಿಗೆ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ವಿವಾಹ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲವೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಪಾರೇಖ್‌ನಿಂದ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಅಪರ್ಣಾ ಮೊದಲು ಕೆಲ ಸಮಯ ತನ್ನ ಗೆಳತಿ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಪಾರ್ಟನರ್ ಚೇ ಕುಂದರ್ ಜೊತೆ ವಾಸಿಸಿದರು. ಆ ನಂತರ ತನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಯ ಸಹೋದರ ಅತುಲ್ಯ ಮಫತ್‌ಲಾಲ್ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಲ್ಟಾವೌಂಟ್ ರಸ್ತೆಯ ಐದು ಬೆಡ್‌ರೂಂಗಳ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗೇ ವಾಪಸಾಗಿ ವಾಸಿಸತೊಡಗಿದರು.

ಕಡೆಗೆ 2003ರ ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಂಬೈನ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ಕಲ್ಪೇಶ್ ಗಾಜಿವಾಲಾರ ಬಳಿ ಲಿಂಗ ಪುನರ್‌ನಿರ್ಧರಣಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಅಪರ್ಣಾ, ಅಜಯ್ ಮಫತ್‌ಲಾಲ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗಿಬಿಟ್ಟರು. ಅದು ಮುಂಬೈನ ಪೇಜ್-3 ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಸುಗುಸು ಪಿಸುಪಿಸುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತಾದರೂ ಯಾರೇನೂ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಗಂಡಿನಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದ, ಬೊಂಬೆಗಳಿಗಿಂತ ಹುಡುಗರ ಆಟಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಪರ್ಣಾ, ಈಗ ನಿಜರೂಪದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಆಕೆಯ ಗೆಳೆಯ ಗೆಳತಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತಸ ತಂದಿತ್ತು.

ಅಪರ್ಣಾ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿ ಅಜಯ್ ಆದ ವಿಷಯ ನಿಜಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಚಾರ ಗಿಟ್ಟಿಸಿದ್ದು 2005ರ ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗೀಂದ್ರ ಮಫತ್‌ಲಾಲ್ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಬಳಿಕ. ಯೋಗೀಂದ್ರ ಮರಣಾನಂತರ ಆ 10000 ಚದರ ಅಡಿಯ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಯೋಗೀಂದ್ರರ ಪತ್ನಿ 72 ವರ್ಷದ ಮಾಧುರಿ, ಈಗ ಅಜಯ್ ರೂಪದಲ್ಲಿನ ಅಪರ್ಣಾ, ಕಿರಿಯ ತಮ್ಮ 40 ವಯಸ್ಸಿನ ಅತುಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವನ ದ್ವಿತೀಯ ಪತ್ನಿ ಶೀತಲ್ ಉಳಿದುಕೊಂಡರು. ಅವರು ನಾಲ್ವರ ನಡುವೆಯೇ ಈ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಾಗಿ ಜಟಾಪಟಿ ನಡೆಯತೊಡಗಿತು - ಮಾಧುರಿ ಮತ್ತು ಅಜಯ್ ಒಂದು ಪಕ್ಷವಾದರೆ ಅತುಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶೀತಲ್ ಇನ್ನೊಂದು ಪಕ್ಷ. ಇವರ ಕುಟುಂಬದ ಒಳ ಹೊರಗನ್ನು ಬಲ್ಲವರ ಪ್ರಕಾರ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶೀತಲ್‌ಳೇ ಮೂಲಕಾರಣ. ಅವರ ಒಳ ಜಗಳ ಯಾವ ಹಂತ ಮುಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಶೀತಲ್ ಮತ್ತು ಅತುಲ್ಯ ಒಂದಷ್ಟು ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿ ಗಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕರೆತಂದು ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೇ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾವಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಕಡೆಗೆ ಮಾಧುರಿ ಮಫತ್‌ಲಾಲ್ ಮುಂಬೈ ಹೈಕೋರ್ಟಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಬೇಕಾಯಿತು.

ಮಫತ್‌ಲಾಲ್‌ರದು ಬಹು ಖ್ಯಾತ ಕುಟುಂಬವಾದ್ದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಾಗಿನ ಮುಸುಕಿನ ಗುದ್ದಾಟ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದೆ. ಈ ನಡುವೆ ಅಪರ್ಣಾ - ಅಜಯ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಯಾವಾಗ ಅರಿವಾಯಿತೋ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಮಸಾಲೆದಾರ್ ಕಥೆಯೊಂದು ಲಭಿಸಿದಂತಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಈಗ ಬರೆಯುತ್ತಿರುವುದು, 'ತಂದೆಯ ಆಸ್ತಿಯ ಆಸೆಗಾಗಿಯೇ ಅಪರ್ಣಾ ಲಿಂಗ ಪುನರ್-ನಿರ್ಧರಣಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದಳು'ಎಂದು. ಅವನ/ಳ ಅಂತರ್ಯದ ಕೂಗನ್ನು ಯಾರೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ.



ಅಜಯ್ ಮಫತ್‌ಲಾಲ್

ಭಾರತದಲ್ಲಿ...

ಭಾರತದಲ್ಲಿ 'ಲಿಂಗ ಪುನರ್‌ನಿರ್ಧರಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ'ಗಳು (SEX REASSIGNMENT SURGERY) ನೆಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯಿಂದಲ್ಲ. ಮುಂಬೈ ಮೂಲದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಸುನಿಲ್ ಕೇಸ್ವಾನಿಯವರ ತಂದೆ ಮನೋಹರ ಕೇಸ್ವಾನಿಯವರು ತಮ್ಮ 35 ವರ್ಷಗಳ ವೈದ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧದ ಒಟ್ಟು ನಲವತ್ನಾಲ್ಕು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಈಗ ಸುನಿಲ್ ಅವರು ತಂದೆಯ ಕಾಯಕವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದು ಕಳೆದ ಆರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಜನರಿಗೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಬಳಿ ಹೀಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವನೆಂದರೆ 20 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ ಹಾಗೂ ಗರಿಷ್ಠ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಂದರೆ 65 ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧ ಗಂಡಸು. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ತನ್ನನ್ನು 'ಅಜ್ಜಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ ಇವರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಖ್ಯಾತಿ ತಂದುಕೊಟ್ಟವರು 48 ವರ್ಷದ ಅಜಯ್ ಮಫತ್‌ಲಾಲ್.

ಅಪರ್ಣಾಗೆ ಆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದ ಡಾ.ಗಾಜಿವಾಲಾರಂತೂ ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ಖ್ಯಾತರಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಆ ವಿಧದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಯಸುವವರೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಅನ್ನು ಎಡತಾಕತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಬಗೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಸಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಹಣವಂತರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳವರೂ ಸಾಲ-ಸೋಲ ಮಾಡಿ ಲಿಂಗ ಪುನರ್‌ನಿರ್ಧರಣಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತೆಯು ಬಿಹಾರ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಹಲವೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತವಾಗಿದೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಹರ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ರಾಜಸ್ತಾನದ ಜನರೂ ಇದರತ್ತ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾಗಲೀ, ಖ್ಯಾತ ಖಾಸಗಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಈ ಬಗೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ನಕಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತಾಳಮೇಳವಿಲ್ಲದೆ ಈ ವಿಧದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವರದಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗಂಡು ಸಂತಾನವನ್ನು ಬಯಸಿ ಹಲಬಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಕೇವಲ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಂಡು ಮಗುವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಅದರ ಲಿಂಗಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ 'ಪ್ರಿ-ನೇಟಲ್ ಡಯಾಗ್ನೊಸ್ಟಿಕ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜೀಸ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್' ಅನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ನಗೆಪಾಟಲಿಗೆ ಈಡುಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಕೊಂದಷ್ಟೇ ತಪ್ಪು, ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಗಂಡಾಗಿ ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ ತಾನೇ? ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವು ಕಠಿಣ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಲಿಂಗ ಪುನರ್‌ನಿರ್ಧರಣಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಖರ್ಚುವೆಚ್ಚ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2 ರಿಂದ 3 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಶ್ಚಿಮರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೊತ್ತ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟಿನಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತರು ಭಾರತಕ್ಕೇ ಬಂದು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತೀಯ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಲಿಂಗ ಪುನರ್‌ನಿರ್ಧರಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರವರ ಬಗ್ಗೆ 'ಇದಮಿತ್ಥಂ' ಎಂಬಂತಹ ನಿಯಮಗಳಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಭಾರತ ಸಂವಿಧಾನದ 14ನೇ ಅನುಚ್ಛೇದ (ಕಾನೂನಿನ ಎದುರು ಸಮಾನತೆ) ಹಾಗೂ 21ನೇ ಅನುಚ್ಛೇದ(ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ)ಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮಾತ್ರ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್, ರೇಷನ್ ಕಾರ್ಡ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಇವರನ್ನು ಸತಾಯಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡು ಇದೀಗ ಪ್ರೊ. ಮಾನವಿ ಬ್ಯಾನರ್ಜಿ ಆಗಿರುವ ಪ್ರೊ.ಸೋಮನಾಥ ಬ್ಯಾನರ್ಜಿ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಲಿಂಗ ಪುನರ್‌ನಿರ್ಧರಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿ, ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ✱

("ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?)

ತೆಳ್ಳಗಾಗುವವರಿಗೆ ತಣ್ಣೀರೇ ಅಡ್ಡಿ!

ಒಂದು ನಿಮಿಷ! ನೀವು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ತಣ್ಣೀರಿನ ಲೋಟವನ್ನೇ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೀರಾ ಮತ್ತೆ! ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಈಜು ಕೊಳದ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ. ಈಜನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಯಾವಾಗಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಧಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಸಂದುನೋವು ಇರುವವರೂ ಈಜಾಡಿ ದೇಹ ಸೌಷ್ಠವವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ 'ಈಜಿನಿಂದ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ. ಈ ಮೊದಲು ನಡೆಸಲಾದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಓಡಿದ ಅಥವಾ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು, ಈಜು ಹೊಡೆದವರು ಅಲ್ಲ. ಈ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಓಡಿದ ಅಥವಾ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು, ಈಜು ಹೊಡೆದವರು ಅಲ್ಲ. ಈ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆಂದೇ ಫ್ಲೋರಿಡಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಅವರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ವಿಧಾನವೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಈಜುಕೊಳಗಳ ಒಳಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೈಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹಾಕಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅದನ್ನು 45 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ತುಳಿಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಯಿತು. ಮೊದಲ ಈಜು ಕೊಳದ ನೀರಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶ 20 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಇರಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೊಂದರ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು 33 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇರಿಸಲಾಯಿತು. ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಅವರೆಲ್ಲ ಸುಮ್ಮನೆ 45 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಸೆಷನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ತುಂಬಿದ್ದ ಕೋಣೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

20 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ನೀರಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿದವರು, 33 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತುಳಿದವರಿಗಿಂತ ಶೇ.44ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದವರಿಗಿಂತ ಶೇ.41ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿಯೇ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜು ಹೊಡೆದು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದ್ದವರು ಸೀದಾ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಂದರು. ಇನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ದೇವರ ಪತ್ನಿಯರು ಈ ಮಹಾನುಭಾವರು !!

ೇರಿ ಬನ್ನಿ ಪೆ ಜಾನ್ ಬಲಿಹಾರ್ ರಸಿಯಾ
ೈ ತೋ ನಾಚೂಂಗಿ ತೇರೆ ದ್ವಾರ್ ರಸಿಯಾ...

ಹಾಗೆಂದು ಹಾಡಿಕೊಂಡು ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಐ.ಪಿ.ಎಸ್.ಅಧಿಕಾರಿ ದೇವೆಂದ್ರ ಕಿಶೋರ್ ಪಾಂಡಾ ಅವರು ಕುಣಿಯ ತೊಡಗಿದರೆ, ಅವರ ನೃತ್ಯದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ತಪ್ಪನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅವರ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮೈಯ್ಯ ಬಳುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಥಕ್ ಒಡ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಕಥಕ್ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಸತತ ಮೂರು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಾರೆ!

ಅದು ಓರ್ವ ಐ.ಪಿ.ಎಸ್. ಅಧಿಕಾರಿಯ ಕರಾಳುವಾಕ್ಕುತನ. ತಾನು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪೂರೈಸಬೇಕು ಎಂಬ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಐ.ಜಿ.ಪಿ. ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಛಲವೇ ಪಾಂಡಾರ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ತನ್ನನ್ನು ತಾನು 'ದೂಸ್ರಿ ರಾಧಾ' ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವರ ವೇಷಭೂಷಣಗಳನ್ನು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಗಮನಿಸಿನೋಡಿ. ನಿಜವಾದ ಹೆಣ್ಣು ಹೊರಡುವ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಏನವ್ನಾದರೂ ಮರೆತುಬಿಡಬಹುದೇನೋ? ಪಾಂಡಾ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈತುಂಬಾ ಬಳೆ, ಕಾಲಿಗೆ ಗೆಜ್ಜೆ, ಮೂಗಿಗೆ ನತ್ತು, ಹಣೆಗೆ ಕುಂಕುಮ, ಕಿವಿಗೆ ಲೋಲಾಕು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ, ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಗಾಢಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ-ಇವು ಯಾವುದೊಂದು ಇಲ್ಲದೆ ಅವರು ಹೊರಗೆ ಹೊರಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬಟ್ಟೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅವರದು ಇದೇ ಖಿಡಕ್ಕುತನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಲ್ವಾರ್, ಕುರ್ತ ಮತ್ತು ದುಪಟ್ಟಾವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬೇಸರ ಬಂದರೆ ಲೆಹಂಗ, ಚೋಲಿ ಮತ್ತು ಚುನಾರ್‌ಗಳು ಅವರನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಬಣ್ಣಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅವರದೇ ಆದ



ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಏನು ಧರಿಸಿದರೂ ಅದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವ ಗಾಢ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಧರಿಸುವ ಉಡುಪಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಸಾಹೇಬರನ್ನು ಭಾರೀ ದಿನಗಳಿಂದ ಪೀಡಿಸತೊಡಗಿತ್ತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರು ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಈ ಧಿರಿಸುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರೂ ಈ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟವರಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಪೊಲೀಸ್ ಆದ ಯಶಪಾಲ್ ಸಿಂಗ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕೃತ ಯೂನಿಫಾರ್ಮನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರು. ಹಾಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಕಾರ್ಯನಿಮಿತ್ತವಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ 'ನನ್ನ ಗಿರಿಧರ ಗೋಪಾಲನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು' ಎಂದು ಸ್ವಯಂ ಪಾಂಡಾರೇ ಹೇಳಿದರು!

1971ರ ಬ್ಯಾಚ್‌ನ ಐ.ಪಿ.ಎಸ್. ಅಧಿಕಾರಿಯಾದ ಡಿ.ಕೆ.ಪಾಂಡಾ ಮೂಲತಃ ಒರಿಸ್ಸಾದವರು. ಐ.ಪಿ.ಎಸ್. ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ನಂತರ ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಕೇಡರ್ ಲಭಿಸಿತು. ರೂಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಮ್ಯಾನುಯಲ್ಸ್‌ನ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಪೊಲೀಸ್ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಅವರು ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು ಬಂದರು. ವೀಣಾರೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳೂ ಜನಿಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೇ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಇಂಡಿಯನ್ ರೆವಿನ್ಯೂ-ಸರ್ವೀಸ್‌ನ ಅಧಿಕಾರಿ. ಇಂತಹ ತುಂಬು ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಓರ್ವ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ, ಆಫೀಸರ್ಸ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಕಾಂಡಕ್ಟ್ ರೂಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪೊಲೀಸ್ ಮ್ಯಾನುಯಲ್‌ನ ನೀತಿ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ

ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಂತಹ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಪೊಲೀಸ್ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಓರ್ವ ಐ.ಪಿ.ಎಸ್.ಅಧಿಕಾರಿ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ಜೀವನಾಂಶ ಕೊಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಮೇಲಿನ ಆರೋಪಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೂಸ್ರಿರಾಧ ಆಗುವ ನಿಕೃಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾನೆಯೇ? ಅಥವಾ ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತ ತಪ್ಪಿಹೋಗಿದೆಯೇ?

ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ ವರ್ತಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಅವರಿಗೇ ಕೇಳಿ ನೋಡಿದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸುದೀರ್ಘ ಪ್ರವರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಭಕ್ತಿ ಭಾವ ತೀವ್ರವಾಗಿಯೇ ಇತ್ತಂತೆ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಗವಾನ್ ಶಿವನನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಪೂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಆದರೆ 1991ರ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಅವರಿಗೆ ದರ್ಶನ ನೀಡಿ 'ನೀನೇ ನನ್ನ ರಾಧೆ' ಎಂದು ಬಿಟ್ಟನಂತೆ. ಹಾಗೆ ಶುರುವಾದದ್ದು ಪಾಂಡಾರ ಹುಚ್ಚಾಟ. ಕೃಷ್ಣನ ಮನ ಒಲಿಸಲು ಕಥಕ್ ಕಲಿತರು. ರಾಗಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ಮೊದಲು ಮದ್ಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದವರು ಅವೆರಡನ್ನೂ ತೊರೆದರು. ಕಡೆಕಡೆಗೆ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲೂ ಹಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಣಿಯತೊಡಗಿದರು.

ಅವರ ಕೃಷ್ಣಾರಾಧನೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮೂರಕ್ಕೇ ಎದ್ದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಭಜನೆ, ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಶುರುವಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಇಷ್ಟು ಒತ್ತಡಭರಿತ ಐ.ಜಿ.ಪಿ. ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವ ನೀವು ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರವನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ?' ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ 'ನನ್ನದೇನಿದೆ? ಐ.ಜಿ.ಪಿ. ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ನಾನಲ್ಲ. ಸ್ವಯಂ ಆ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ' ಎಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದರು.

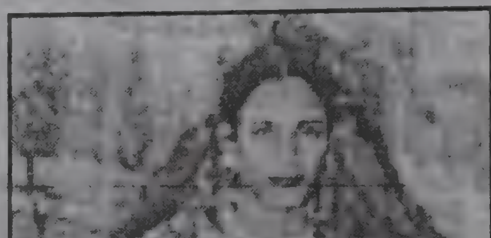
1991ರಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನ ದಿವ್ಯದರ್ಶನವಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರಲ್ಲ ಪಾಂಡಾ, ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕೃಷ್ಣದಾಸ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳ ತೊಡಗಿದರು. ಆ ಬಳಿಕ 'ಕೃಷ್ಣಸ್ವರೂಪ' ಎಂದುಕೊಂಡರು. ಅದರ ನಂತರ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ ಎಂದು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಕರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಆಯಿತು. ಇದೀಗ 'ದೂಸ್ರಿರಾಧ' ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ತಮ್ಮ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಲು ಪುರಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದಾಗ 'ನಾನು ರಾಧೆಯಲ್ಲ, ರುಕ್ಮಿಣಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಆಯಿತು. ಅಂದು ಪುರಿ ಜಗನ್ನಾಥ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೊತೆ ಹಿಂಬಾಲಕಿಯಂತೆ ಓಡಾಡಿದ ಓರ್ವ ಮದುವೆಯಾದ, ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದರು. ಸ್ವಯಂ ಆಕೆಯಾಗಲೀ ಪಾಂಡಾರಾಗಲೀ ಆಕೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲಿಲ್ಲ.

ಅಲಹಾಬಾದ್‌ನ ಬಮ್ರೌಲಿ ವಿಮಾನನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಪ್ರೀತಮ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನೆ ಇದೆ. ಅದನ್ನು 'ರಾಸ್‌ಲೀಲಾ ಧಾಮ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿರುವ ಪಾಂಡಾ, ಬಾಲ್ಕನಿಯಲ್ಲಿ 'ಬಾಬಾ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ-ದೂಸ್ರಿರಾಧ' ಎಂಬ ನೇಮ್‌ಪ್ಲೇಟನ್ನು ನೇತುಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಾದರೂ ಅವರನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ "ದೇವೇಂದ್ರ ಕಿಶೋರ್ ಪಾಂಡಾ ಸತ್ತುಹೋಗಿ ದಶಕವೇ ಆಯಿತು. ಆ ನಂತರ ಕೃಷ್ಣದಾಸ, ಕೃಷ್ಣಸ್ವರೂಪ, ಕೃಷ್ಣಾನಂದ ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೂಪಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಬಂದು ನಾನು ಇಂದು ದೂಸ್ರಿರಾಧಾ ಆಗಿದ್ದೇನೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸ್ತ್ರೀ ಧರಿಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗಲೇ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಿಂದ ಸ್ವಯಂ ನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ

ಭಗವಾನ್ ಶಿವನ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದವರು !

ಐಜಿಪಿ ಪಾಂಡಾರಿಗೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ದರ್ಶನ ಕೊಟ್ಟು ಭಗವಾನ್ ಶಿವನನ್ನು ಬಚಾಯಿಸಿದ! ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಪಾಂಡಾರ ಅರಿಭಯಂಕರ ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಶಿವನದಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಪಾಂಡಾ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನೇ ಪೂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ.



ಪ್ರಿಯಾಬ್ರತದಾಸ್

ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಶಿವನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ ಎಂದೇನೂ ಭಾವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ಕೈಲಾಸವಾಸಿ ಪರಶಿವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟೂಬಿಡದೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಮೋಹಿನಿಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಇದ್ದಾರೆ. ಒರಿಸ್ಸಾದ ಬಾಲಸೋರ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬಾರಾಮುತಿ ಗ್ರಾಮದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ ಪ್ರಿಯಬ್ರತ ದಾಸ್ ಅಂಥವರಲ್ಲೊಬ್ಬ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ ಅವನು ಮಾ ಭಾಗಬತಿಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿದ್ದಾನಂತೆ. ಮಾ ಭಾಗಮತಿ ಎಂಬುದು ಪಾರ್ವತಿಯ ಒಂದು ರೂಪ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಪ್ರಿಯಬ್ರತನ ಮದುವೆಯನ್ನು ಶಿವನ ಮೂರ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನೆರವೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮದುವೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯಬ್ರತನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮದುವಣಗಿತ್ತಿಯಂತೆ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಗಂಡಿನ 'ತಂದೆ'ಯಾಗಿ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದವರು ಪಂಜಾಬ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೀನಿಯರ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಆಗಿ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿರುವ ಗಧಾಧರ ನಾಯಕ್. ಭಗವಂತ ಶಿವನಿಗೇ ತಂದೆಯಾಗುವ ಭಾಗ್ಯ ಲಭಿಸಿದ ಧನ್ಯತೆ ಅವರದು! ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದ ಭಕ್ತ ಕೋಟಿಯ ಸಂಖ್ಯೆಗೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಿಯಬ್ರತನ ತಂದೆ ಅಶೋಕ ದಾಸ್ ರಕ್ತದ ಕಲೆಗಳಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೋರಿಸುತ್ತಾ 'ನನ್ನ ಮಗ ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ನೋಡಿ, ಇದು ಅವನ ಮೊದಲನೇ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದ ಕುರುಹು' ಎಂದು ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ತಂದೆ ಮಗ ಇಬ್ಬರೂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಸರಸ್ವತಿಯೇ ತಮ್ಮ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭವ್ಯ ಭಾರತದ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾ ಭಾಗಬತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಕ್ತರ ನೂಕು ನುಗ್ಗಲೇ ಉಂಟಾಗಿದೆ. 'ನಾನ

ರ ಹುಚ್ಚಾಟದಿಂದ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಪೊಲೀಸ್
ಾಖೆಗೂ ಏದುಸಿರು ಬರತೊಡಗಿತ್ತು. ಆದರೆ
ರ್ಕಾರಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವ
ಯಸ್ಸು ಅವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದುದರಿಂದ ಸಾಹೇಬರು
ಗೋ ದಿನಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲಿ ಎಂದು
ಂಡು ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಚೇರಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
ನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಪಾಂಡಾರ
ಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು
ಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರು.

ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲೇ ಕೆಲವರು ಪಾಂಡಾರ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪಾಂಡಾ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರಲ್ಲದೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುವಂತಹ ಹಲವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡಲು ಆದೇಶ ನೀಡಿದ್ದಾದರೆ ಪಾಂಡಾ ಕಷ್ಟದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಈ ರೀತಿ ನಾಟಕವಾಡಲು ತೊಡಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಪಾಂಡಾರ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಹುಚ್ಚುತನಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು ಸ್ವಯಂ ಅವರ ಪತ್ನಿ ವೀಣಾ. ವರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಕಾರಣವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪಾಂಡಾ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಪದೇ ಪದೆ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಆಕೆ ದೂರನ್ನು ನೀಡಿದರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ಆಯೋಗವು ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ತನಿಖೆ ನಡೆಸಲು ಅದರ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಗಿರಿಜಾ ವ್ಯಾಸ್‌ರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ಯಾನೆಲ್‌ಅನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. ಪ್ಯಾನೆಲ್‌ನ ಸದಸ್ಯರು ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಕೊನೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಅಲಹಾಬಾದ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ಕೂಡಾ ನೀಡಿದ್ದರು.

ಪಾಂಡಾ ಮತ್ತು ವೀಣಾರ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಅರ್ಜಿ ಇದೀಗ ಅಲಹಾಬಾದ್‌ನ ಕೋರ್ಟೊಂದರ ಮುಂದೆ ಇದೆ. ವಿಚ್ಛೇದನದ ನಂತರ ತನಗೆ ಜೀವನಾಂಶವನ್ನು ಕೊಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪಾಂಡಾ ಈ ನಾಟಕವನ್ನು ಹೂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ವೀಣಾರ ಆರೋಪ. ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನದ ಅರ್ಜಿ ಇತ್ಯರ್ಥವಾಗುವವರೆಗೆ ಪಾಂಡಾ ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 7,000 ರೂಪಾಯಿ ಪರಿಹಾರ ಧನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಅಲಹಾಬಾದ್ ಹೈಕೋರ್ಟು ಆದೇಶಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಸುಪ್ರಿಂಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೋದ ಪಾಂಡಾ 'ತನಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಬರುವುದೇ 15,000 ಸಂಬಳ. ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ತಾನು ಸ್ವಯಂ ನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ 7,000 ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ, 4,000 ರೂಪಾಯಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಕೊಡಬಲ್ಲೆ' ಎಂದು ವಾದಿಸಿದ್ದರು. ಪಾಂಡಾರ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅವರ ಇನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾಗಿರದ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಮಗ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 60,000 ರೂಪಾಯಿ ಸಂಬಳ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಆತನೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ'. ಕಡೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ಆಯೋಗದ ಸದಸ್ಯರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಗೆ ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ 7,000 ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ಪಾಂಡಾರ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆಗಳು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದವು. ಇದೀಗ ಪಾಂಡಾ ಮತ್ತು

(65ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ಾದಲು ಹುಡುಗನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೆ. ಕೆಲ ಸಮಯದ
ಂತರ ನನಗೆ ಹೆಣ್ಣಾಗುವ ಬಯಕೆ
ಮೂಡತೊಡಗಿತು' ಎಂದು ವಿವರಿಸುವ
ದಿಹರೆಯದ ಪ್ರಿಯಬ್ರತನ ಮಾತುಗಳನ್ನು
ೇಳಿದರೆ ಅವನು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಸೆಕ್ಸುಯಾಲಿಸಂಗೆ
ಪಿಕಲ್ ಉದಾಹರಣೆ ಎನ್ನಿಸದಿರದು.

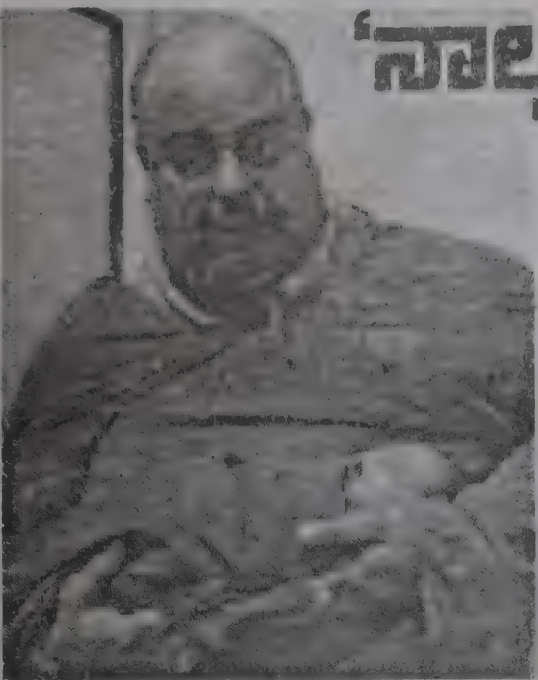
ಅತ್ತ ಪಾಂಡಾರ ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ
ಗವಾನ್ ಶಿವನೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಟೆಲಿಫೋನ್
ಂಪರ್ಕನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಓರ್ವ ಸರ್ಕಾರಿ
ೌಕರ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ
್ಟೇಟ್ ರೋಡ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪೋರ್ಟೇಷನ್
ಾರ್ಪೊರೇಷನ್ (ಯು.ಪಿ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ)ನಲ್ಲಿ
ೆಕ್ನಿಕಲ್ ಜನರಲ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಆಗಿರುವ
್ಯಾನೇಂದ್ರ ಪ್ರತಾಪ್ ಸಿಂಗ್‌ರೇ ಆ ಮಹಾನುಭಾವ.
ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಟೆಲಿಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ
ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆ
ನಡೆಯುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಕೈಲಾಸಕ್ಕೆ ಫೋನ್ ಕರೆಗಳು
ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಐ.ಎಸ್.ಡಿ. ದರದಲ್ಲಿ
ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ
ಟ್ಯಾರಿಫ್ ಪ್ಲಾನೇ ಇದ್ದಿರಬೇಕು! ಹೀಗಾಗಿ ಗ್ಯಾನೇಂದ್ರ
ಪ್ರತಾಪ್‌ರ ತಿಂಗಳ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಬಿಲ್ಲು 25,000
ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಜನರಲ್
ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಯ
ಫೋನ್ ಬಿಲ್ಲನ್ನು ಯು.ಪಿ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ.ಯೇ
ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ 2,500
ರೂಪಾಯಿಯವರೆಗೆ ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ
ಅನುಮತಿ ಇರುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಗ್ಯಾನೇಂದ್ರ
ಪ್ರತಾಪ್‌ರ ಬಿಲ್ಲು, ಯು.ಪಿ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ.
ಪಾಲಿಗೆ ಎತ್ತಲಾರದ ಶಿವನ ಧನಸ್ಸಿನಂತಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ!

ತನಗೆ ಪರಶಿವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಶೀರ್ವಾದ
ಮಾಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾನೆ
ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಗ್ಯಾನೇಂದ್ರ ಪ್ರತಾಪ್, ತನ್ನನ್ನು
ತಾನು 'ಭಗವಾನ್ ಗ್ಯಾನೇಂದ್ರ ಪ್ರತಾಪ್ ಸಿಂಗ್‌ಜಿ ಮಹಾರಾಜ್' ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭಗವಂತನಂತೆ ಧಿರಿಸು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಭಿನ್ನ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅವರು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವನ್ನು ಹಂಚುವಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಅವರ ಪತ್ನಿ ಸೀಮಾಸಿಂಗ್ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ಯಾನೇಂದ್ರ ಪ್ರತಾಪ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸದೆ, ಅಧಿಕಾರ ದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರ ವಿರುದ್ಧ ಇಲಾಖಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತನಿಖೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಇದು ಗ್ಯಾನೇಂದ್ರ ಪ್ರತಾಪ್‌ರ ಹುಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರದಾಸೆ ಎನ್ನಬಹುದು, ಅಷ್ಟೆ.

ಇದೇ ಬಗೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಘಟನೆ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಖಾಂಡ್ವಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಕಮರ್ಷಿಯಲ್ ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲರ್ಕ್ ಆಗಿರುವ ಕೃಷ್ಣಾ ಎಂಬುವರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಆಕೆ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಿ ಮಾಜಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಗಾರ ವಾಸಿಮ್ ಅಕ್ರಮ್‌ರೇ ತನ್ನ ಪತಿ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಆಕೆ ಅಕ್ರಮ್‌ರನ್ನು ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮುಖತಃ ಎಂದಿಗೂ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ದೇವತೆಯೊಬ್ಬಳು ಬಂದು ಅಕ್ರಮ್‌ರನ್ನು ತೋರಿಸಿ 'ಇವನೇ ನಿನ್ನ ಗಂಡ' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ರಮ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅಮೃತಸರದ ಬಳಿ ಇರುವ ಅವರ ಪೂರ್ವಿಕರ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೂಡಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅವರ ಪತಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಚಿತ್ರವಲ್ಲವೇ ಈ ಜಗ?

'ನಾಲ್ವರು ತಾಯಂದಿರ ಕರುಳ ಬಳ್ಳಿ'ಗೆ ತಂದೆಯೇ ಸರ್ವಸ್ವ



ಭಾರತದ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಐ.ವಿ.ಎಫ್. ಮಗು ಅರ್ಜುನ್‌ಗೆ ತಂದೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನನ್ನು ಹೆತ್ತಿದ್ದು ಓರ್ವ 'ಬಾಡಿಗೆ' ತಾಯಿ !

ಕಳೆದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಎರಡರಂದು ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಈ ಮಗುವಿಗೆ ತಂದೆ ಇಟ್ಟ ಅರ್ಜುನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಬದಲಿಗೆ ಕರ್ಣ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದೇ ಸೂಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಹಾಭಾರತದ ಕರ್ಣನಂತೆ ಇವನಿಗೂ ಇಬ್ಬರು ತಾಯಂದಿರು ! ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಇವನನ್ನು ಕರ್ಣನಿಗಿಂತ ಒಂದು ಕೈ ಮೇಲೆ ಎಂದೇ ಬಾವಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕರ್ಣ ನನ್ನು ಹೆತ್ತದ್ದು ಒಬ್ಬಾಕೆ, ಸಾಕಿದ್ದು ಒಬ್ಬಾಕೆಯಾದರೆ, ಇವನ ಜನನಕ್ಕೆ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು ಒಬ್ಬಾಕೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು ಇನ್ನೊಬ್ಬಾಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಕುತ್ತಿರುವುದು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ ಅವನ ತಂದೆ ಅಮಿತ್ ಬ್ಯಾನರ್ಜಿ.

ನಲವತ್ತಾರು ವರ್ಷದ ಅಮಿತ್ ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಫೈನಾನ್ಷಿಯಲ್ ಕನ್ಸಲ್ಟಂಟ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಐದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ವಿಚ್ಛೇದನವಾದ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮದುವೆಯನ್ನು ಆಗುವ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದ ಅವರನ್ನು ತನ್ನದು ಎಂಬ ಮಗುವನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ಆಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ - ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವರನ್ನು ಕಳೆದ ವರ್ಷವಷ್ಟೇ 'ಅಸಿಸ್ಟೆಡ್ ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಟಿವ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜೀಸ್' (ಎ.ಆರ್.ಟಿ) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದೆ. ಇಬ್ಬರು ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಲಭಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಐ.ವಿ.ಎಫ್. ವಿಧಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ತನ್ನದೇ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಐ.ವಿ.ಎಫ್. ಎಂಬುದು 'ಇನ್‌ವಿಟ್ರೋ ಫರ್ಟಿಲೈಜೇಷನ್' (ಪ್ರನಾಳೀಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ) ಎಂಬುದರ ಹ್ರಸ್ವರೂಪ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಪ್ರನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ಜೊತೆಗೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ರೂಪುಗೊಂಡ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಆಸಕ್ತ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಾದ ಕೂಡಲೆ ತಡಮಾಡದೆ ಬ್ಯಾನರ್ಜಿಯವರು ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿರುವ 'ಘೋಷ್ ದಸ್ತಿದಾರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ರೀಸರ್ಚ್' ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೊನಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಡಾ. ಕಕೊಲಿ ಘೋಷ್ ದಸ್ತಿದಾರ್ ಅವರನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಮಗುವೊಂದಕ್ಕೆ ತಂದೆಯಾಗಲು ಬ್ಯಾನರ್ಜಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ..

ನಂತರ ಇಬ್ಬರು ಆಸಕ್ತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಬ್ಯಾನರ್ಜಿಯ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಜೊತೆ ಸಮ್ಮಿಲನ ಹೊಂದಲು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿದಾಕೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಜೊತೆಗೂಡಿದ ನಂತರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ನೀಡುವಾಕೆ. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದಾಗ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಈ ಇಬ್ಬರೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಋತುಚಕ್ರ ಒಂದೇ ಬಗೆಯಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ಒಂದೇ ದಿನ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಸಮಯವನ್ನು, ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿಬಿಡುವ ಸಂದರ್ಭವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಡಾ. ದಸ್ತಿದಾರ್ ಅತ್ಯಂತ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾನರ್ಜಿಯವರ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವ ಅರ್ಜುನ್‌ನೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಅರ್ಜುನ್‌ಗೆ ತನ್ನ ತಾಯಂದಿರು ಯಾರು ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಅವನು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಬಯಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.

ಕೊಲ್ಕತ್ತಾ ಪಾಲಿಗೆ ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಬೇಬಿಗಳು ಹೊಸವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ಹಿಂದೆ ಭಾರತದ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಬೇಬಿ ದುರ್ಗಾಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದು ಹಾಗೂ 1978ರಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಜನಿಸಿದ್ದು ಇದೇ ಕೊಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ. 'ಅಂತಹ ಮಗುವನ್ನು ಅಷ್ಟು ವರ್ಷ ಹಿಂದೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಜುನ್‌ನನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ನಿಲುವು ಇಂಡಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸುದಿಪ್ತೊರಾಯ್ ಅವರದು.

ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನ್ ಹುಟ್ಟುತ್ತ ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ -

- ❑ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ 'ಬಾಡಿಗೆ' ತಾಯಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೊತ್ತದ ಹಣ ಪಡೆದು ಮಗುವನ್ನು ತಂದೆಗೆ ನೀಡಿದಳಲ್ಲ, ಅದು ಮಗುವಿನ ಮಾರಾಟ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆಯೇ ?
- ❑ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆ ಇದ್ದು ಪಾಲಿಸಲಿದ್ದ ತಂದೆಯಾಗಲೀ, ಪಡೆದ ತಾಯಿಯಾಗಲೀ ಅದು ತಮಗೆ ಬೇಡ ಎಂದರು ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಮಾಡುವುದೇನು?
- ❑ 'ಹಿಂದೂ ಮೈನಾರಿಟಿ ಅಂಡ್ ಗಾರ್ಡಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್'ನ ಆರನೇ ಸೆಕ್ಷನ್‌ನ ಅನ್ವಯ ಮಗುವಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗೆ ತಾಯಿಯೇ ಅದರ ಪಾಲಕಿ ಪೋಷಕಿ. ಅರ್ಜುನ್ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯ್ದೆಗೆ ಮಹತ್ವವಿದೆಯೇ ?
- ❑ ಹಿಂದೂ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿ ಕಾಯ್ದೆಯ ಅನ್ವಯ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಆಸ್ತಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅರ್ಜುನ್‌ನನ್ನು ಹೆತ್ತ ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆ ?
- ❑ ಮುಂದೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ದಾಖಲೆ ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹೆಸರು ಕಾಲಮ್ ಅನ್ನು ಖಾಲಿ ಬಿಡಬೇಕೆ ?

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ತಂದೆಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿನ ಅರ್ಜುನ್‌ನಂತೆ ತಾವೂ ತೆಪ್ಪಗೆ ಮುದುಡಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮುಂದೇನೋ ? ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು !

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಮನಸ್ಸೇ ದಿವ್ಯೌಷಧ

- ಮಾಸ್ಟರ್ ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯ

- ಖ್ಯಾತ ನಾಟಕಕಾರ, ನಟ, ನಿರ್ದೇಶಕ

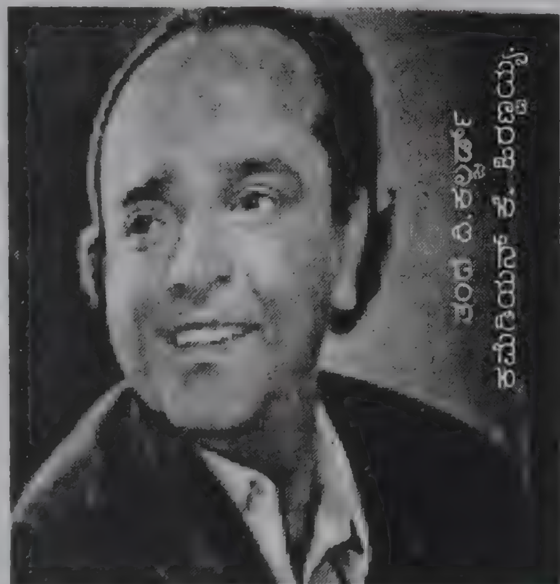
ಸಂದರ್ಶಕರು : ಮಾಣಿಕರಾವ ಪಸಾರ



ಗುಬ್ಬಿ ವೀರಣ್ಣನವರ ನಂತರ ಕನ್ನಡ ರಂಗಭೂಮಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಮಾಸ್ಟರ್ ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯ. ತಮ್ಮ ಲಂಚಾವತಾರ ನಾಟಕದ ಮೂಲಕ ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಡುಬೀದಿ ನಾರಾಯಣ, 'ಕಪಿಮುಷ್ಠಿ', 'ಅನಾಚಾರ', 'ಅತ್ಯಾಚಾರ','ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ','ಕಲ್ಕ್ಯಾವತಾರ', 'ಅಮ್ಮಾವ್ರ ಅವಾಂತ್ರ', 'ಪುರುಷಾಮೃಗ' ಮುಂತಾದವು ಇವರ ಇತರ ನಾಟಕಗಳು. ರಂಗಭೂಮಿ ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ಕುಠಾರಪ್ರಾಯವಾಗುವುದನ್ನು ರುಜುವಾತುಪಡಿಸಿ ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ತಮಗಿರುವ ಕಳಕಳಿಯನ್ನು ಇವರು ಮೆರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೇ ರಚಿಸಿದ ಲಂಚಾವತಾರ ನಾಟಕ 46 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 10 ಸಾವಿರ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರುವುದು ಒಂದು ದಾಖಲೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಇವರು, ನಯ, ವಿನಯ, ಸರಳತೆಯ ಸಾಕ್ಷಾರಮೂರ್ತಿ. ಇವರದು ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ ಮನೋಭಾವ. ಮನಸ್ಸು ಉದಾರ.

ಮಾಸ್ಟರ್ ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯನವರು ಜನಿಸಿದ್ದು 1934 ಫೆಬ್ರವರಿ 15ರಂದು ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ. ತಂದೆ ದಿ.ಕಲ್ಚರ್ಡ್ ಕಮೆಡಿಯನ್ ಕೆ. ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯ. ತಾಯಿ ದಿ.ಶಾರದಮ್ಮನವರು. ಆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಇವರು ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ. ಮಗನಿಗೆ ತಂದೆಯಿಂದಲೇ ರಂಗಶಿಕ್ಷಣ. 1953 ಮಾರ್ಚ್ 21ರಂದು ಮಡಿಕೇರಿ ಕ್ಯಾಂಪಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಆಕಸ್ಮಿಕ ನಿಧನ. ತಂದೆ ಕಟ್ಟಿದ 'ಕೆ.ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯ ಮಿತ್ರ ಮಂಡಲಿ'ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಗನಿಗೆ. ಆಗಿನಿಂದ ನಟರಾಗಿ, ನಾಟಕಕಾರರಾಗಿ, ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ, ಮಾಲೀಕರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಬದುಕನ್ನೇ ರಂಗಭೂಮಿಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಸವೆಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ (1959) 'ಲಂಚಾವತಾರ'ದ ಮೊದಲ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಮೈಸೂರು ಮಹಾರಾಜರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ 14 ನಾಟಕಗಳನ್ನಾಡಿ ಅವರಿಂದ ದರ್ಬಾರಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲು ಸನ್ಮಾನ, ನವರತ್ನಖಚಿತ ಗಂಡಭೇರುಂಡ ಪದಕದೊಂದಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ಸರ ಮತ್ತು 'ನಟನ ಕಲಾ ಚತುರ' ಎಂಬ ಬಿರುದು (1962).

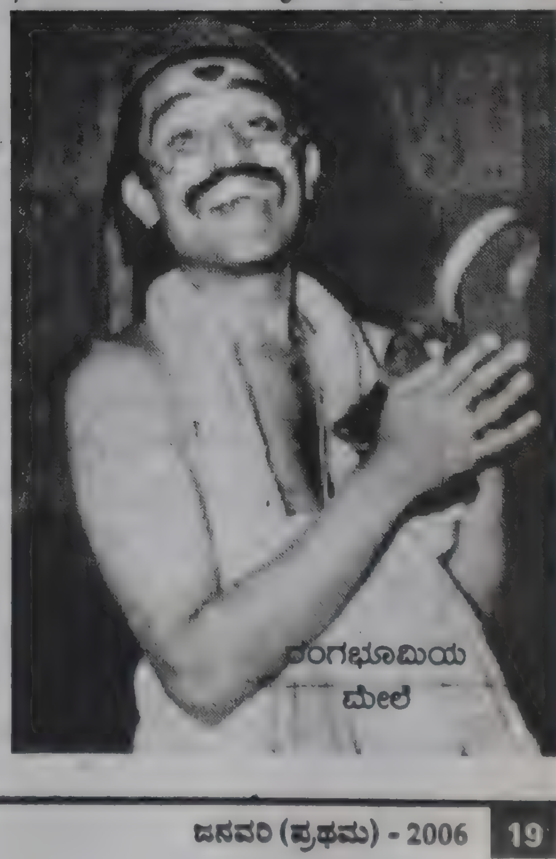


ಭಾರತ-ಚೀನಾ ಯುದ್ಧ ಸಮಯ (1962)ದಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ಪ್ರಧಾನಿ ನೆಹರೂ ಅವರ ರಕ್ಷಣಾ ನಿಧಿಗೆ ತಮ್ಮ ತೂಕದಷ್ಟು ಬೆಳ್ಳಿ ಅರ್ಪಣೆ. ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪನವರು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ 'ಲಂಚಾವತಾರ ನಾಟಕದ ವಿರುದ್ಧದ ಮೊಕದ್ದಮೆಯಲ್ಲಿ ಜಯ (1963), 'ಕಪಿಮುಷ್ಟಿ' ನಾಟಕವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿಯವರು ಯತ್ನಿಸಿ ಸೋತಿದ್ದು (1970), 'ನಡುಬೀದಿ ನಾರಾಯಣ' ನಾಟಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ 844 ಪ್ರಯೋಗ ಕಂಡದ್ದು (1971). ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ 'ತ್ರಿವೇಣಿ ಕನ್ನಡ ಕಾನ್ಫರೆನ್ಸ್'ದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದದ್ದು (1963), ಅಮೆರಿಕಾ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ಸಿಂಗಪುರ, ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಬಹರಿನ್, ಮಸ್ಕಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು ಮಾಸ್ಟರ್ ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯನವರ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಕ್ಷಣಗಳು.

ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯನವರು 50 ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ರಂಗಭೂಮಿ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯಗಳಿಗೆ, ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಿಗೆ, ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೆ, ಪೊಲೀಸ್ ಕ್ಷೇಮನಿಧಿಗೆ, ಎನ್‌ಜಿಓ ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೆ, ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಪರಿಹಾರ ನಿಧಿಗೆ ಸಹಾಯಾರ್ಥ ನಾಟಕ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ಅಗಣಿತ ಧನ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

'ನಟರತ್ನಾಕರ' 'ಕಲಾಗಜಸಿಂಹ', 'ವಾಕ್ಚತುರ', 'ಅಭಿನವ ಸರ್ವಜ್ಞ', 'ಹಾಸ್ಯಕಲಾ ಪ್ರಪೂರ್ಣ' ಮುಂತಾದವು ಇವರಿಗೆ ಬಂದ ಬಿರುದುಗಳು.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (1984), ಕರ್ನಾಟಕ ನಾಟಕ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (1988), ಮಂಡ್ಯದ ಶಂಕರೇಗೌಡ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (1991),



ರಂಗಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ


ರಂಗಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ

ಗುಬ್ಬಿವೀರಣ್ಣ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (1998), ನವರತ್ನರಾಂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (1998), ವಿದ್ಯಾರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (2002), ಎಂ.ಎಸ್.ರಾಮಯ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (2004), ಸುಬ್ಬಯ್ಯನಾಯ್ಡು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (2005), ಆಳ್ವಾಸ್ ನುಡಿಸಿರಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (2005)- ಇವು ಮಾಸ್ಟರ್ ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯನವರಿಗೆ ಅವರು ಬಯಸದೇ ಬಂದ ಸಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಇವರಿಗೆ ಡಿ.ಲಿಟ್ ಪದವಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ. ಇವರ ಬದುಕಿನ ಸಾರ್ಥಕತೆಗೆ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು? ಇಷ್ಟಾದರೂ ಇವರು ರಂಗಭೂಮಿ ಸೇವೆಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಪರಿಶ್ರಮಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮವಿಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯನವರದು ತುಂಬಿದ ಕುಟುಂಬ-ಪತ್ನಿ ಐದು ಜನ ಮಕ್ಕಳು (2 ಹೆಣ್ಣು, 3 ಗಂಡು), 11 ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು. ಇವರ ಹಿರಿಯ ಮಗ ಬಾಬು ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯ ಬಿ.ಇ. ಪದವೀಧರರಾಗಿದ್ದರೂ ತಂದೆಯಂತೆ ನಯ ವಿನಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಪತ್ತು, ಜನಪ್ರಿಯತೆ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯನವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದಲೇ ಅರ್ಜಿಸಿದರೂ ಇವರಿಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇನಿದೆ ಎಲ್ಲವೂ ದೈವೀಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬನಶಂಕರಿಯಲ್ಲಿನ ಇವರ ಮನೆ 'ರಂಗಭೂಮಿ'ಯಲ್ಲಿ ಇವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಇವರ ಆರೋಗ್ಯಾನುಭವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಂದರ್ಶನ

☛ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಪರಂಪರೆ ಹೇಗಿದೆ?

■ ನನ್ನ ತಾತ ಮುತ್ತಾತರು ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯಾಗಿದ್ದ ನನ್ನ ತಂದೆ 48ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದ ನನ್ನ ತಾಯಿ 32ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲವಾದರು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಜ ಸಾವು ಬರಲಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?

■ ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದೆ. ಅವರಿರುವತನಕ ಯಾವುದರ ಕೊರತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಳುಗಳಿದ್ದರು. ಅವರು ಕಾಲವಶರಾದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಬೀದಿಪಾಲಾದೆ. ನನಗೆ ತಾಯಿ ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ 15 ಮತ್ತು ತಂದೆ ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿತ್ತು. ತಂದೆ ತೀರಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಚಿಂತೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿತು. ಅದೇ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ವಾಯುವಿಕಾರ (Gastric) ಆಯಿತು.

☛ ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?

■ ನಾನು ಕಲಿತ ಶಾಲೆ ಮೈಸೂರಿನ ಶಾರದಾ ವಿಲಾಸ ಮಿಡ್ಲಸ್ಕೂಲ್, ಡಿ.ಬನುಮಯ್ಯ ಹೈಸ್ಕೂಲು ಮತ್ತು ಶಾರದಾ ವಿಲಾಸ ಕಾಲೇಜು. ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಂಟರ್‌ಮಿಡಿಯಟ್‌ಗೆ ಮುಕ್ತಾಯ ಕಂಡಿತು. ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡುವಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್ ಮಾತ್ರ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಟೆನಿಸ್‌ನಲ್ಲಷ್ಟೇ ಆಸಕ್ತಿಯಿತ್ತು.

☛ ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದದ್ದು ಯಾವಾಗ?

■ ನಾವು ನೀವೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗಲಷ್ಟೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅನಾಥನಾದವನಿಗೆ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನವೇ ಹೋರಾಟವಾದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪತ್ತು ಎಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಬರುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ನಾನು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ, ನನ್ನ ಜೀವನಾನುಭವ ವಿಸ್ತರಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿತು.

☛ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೊರತಾದ ನಿಮ್ಮ ರಂಗಭೂಮಿ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರಿ?

■ ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದೇ ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ ಗುಣಧರ್ಮ. ಅನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಅಕಾಲಿಕ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ಟೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಹೋಗಲು ಮದ್ಯಪಾನ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನೂ ಅ


ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾಸ್ಟರ್ ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯ

...ಸನವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡೆ. 33 ವರ್ಷ ...ಡಿದು ಕುಡಿದು ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿದ್ದೆ, ನನ್ನ ...ಂದೆಯಂತೆ. ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಸನವನ್ನು ...ಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇನೆಂಬ ...ತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನನಗಿತ್ತು. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ...ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂಥ ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯಸನವನ್ನಾದರೂ ...ಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ನಾನು ...ಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 24 ವರ್ಷಗಳಾದವು. ...ತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗು ...ತ್ತು. ಆದರೂ ಸ್ಟೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಹೋಗಲೇ ...ಬೇಕು. ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ವೃತ್ತಿಗೆ ಚ್ಯುತಿಯುಂಟಾಗಿ ...ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಿದ್ರೆ, ಅಕಾಲಿಕ ...ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳೇ ರೂಢಿಯಾದವು. ಆರೋಗ್ಯ ...ದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವಷ್ಟು ವ್ಯವಧಾನವೂ ...ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ರಾತ್ರಿ ಹಗಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು; ಆರೋಗ್ಯ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

...ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ, ವಾಕಿಂಗ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ರೂಢಿಯಿದೆ?

ನನಗೆ ಯಾವುದರ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನಿಂದ ಅಂದರೆ 67ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಅದೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆನ್ನುನೋವು ಇತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಯೋಗಾಸನ ಆರಂಭಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜಿಂದಾಲ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ ಸೇರಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯೋಗಾಸನ ಕಲಿಸಿದರು. ಈಗ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕರೆ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ನಿಮಗೆ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ?

ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಚಹಾ-ಕಾಫಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಕಾರಿ ದ್ರವ ಕುಡಿದವನಿಗೆ ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಎಂಥ ವಿಷಕಾರಿ?

ತಲೆನೋವು ಎಂಬ ಶಾಪ ನಿಮಗೂ ಕಾಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಂಥ ತಲೆಸಿಡಿಯುವ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನೀವು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವಿರಾ? ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ?

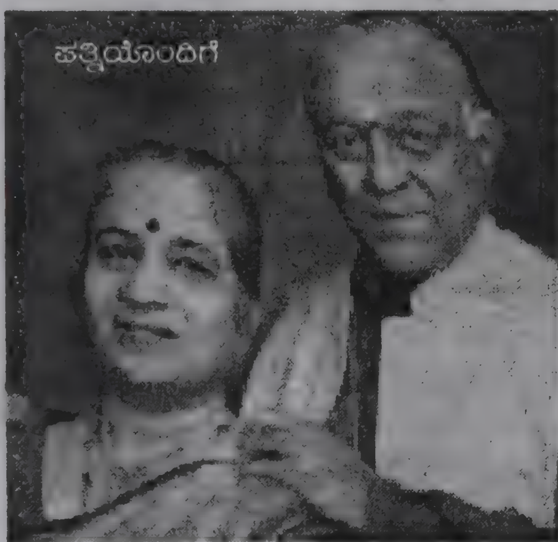
ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬರ ಶರೀರ ಗುಣಧರ್ಮ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಶರೀರ ಗುಣಧರ್ಮದಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಗ್ಗುವ ಔಷಧ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಗ್ಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅವರಿವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಾನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.

☛ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋದ ನೆನಪಿದೆಯೇ?

■ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಲ ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ.

☛ ಯಾವ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ? (ಅಲೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

■ ಅಲೋಪತಿ ರೋಗಿಗೆ. ಅಂದರೆ ಅದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಪ್ರಕೃತಿ


ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ರೋಗಕ್ಕೆ. ಅಂದರೆ ಇವುಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನನಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿದೆ?

■ ನಾವು ಶುದ್ಧ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ, ಅನ್ನ, ಸಾರು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದವರಿಗೆ ರೊಟ್ಟಿ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾದರೆ ಮೈಸೂರಿನವರಾದ ನಮಗೆ ಅನ್ನವೇ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಈಗಿನ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿದೆ?

■ ಮುಂಜಾನೆ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ದಿನಚರಿ ಅನ್ನುವ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲ, ಬಿಡುವ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಡುವ ನಮಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಏಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾನು ಮುಂಜಾನೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತೇನೆ. ನಾಟಕವಾಡಿ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ 7, 7-30 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತೇನೆ. ಸ್ನಾನ, ಪೂಜೆ, ಉಪಹಾರ ನಂತರ ನನ್ನ ಟೇಬಲಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಅಂದಿನ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಓದು ಮುಗಿದಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನದೇ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಗ್ರಹವಿದೆ, ಓದುತ್ತೇನೆ. ಟಿ.ವಿ. ನ್ಯೂಸ್ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಆಗಂತುಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ 20 ಜನರು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಸರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಏನು?

■ ಮನಸ್ಸು ಶರೀರಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಬಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು, ಅಸ್ಥಾಯಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಯಿಗೊಳಿಸುವುದು ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಂಚಲತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳೂ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನನಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆ ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಜ್ವರ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. 'What we feel, we will be' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು. ಮನಸ್ಸೇ ದೊಡ್ಡ ಔಷಧ (Mind is great Medicine). ಮುಂದೆ ಆಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು? ಆಗುವುದು ಆಗಲಿ, ಬರುವುದು ಬರಲಿ. ಬಂದಾಗ ನೋಡಿಕೊಂಡರಾಯಿತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾನು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಮನೋಧರ್ಮದವನು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು.

☛ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿತನುಡಿ?

■ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಭಾವ, ನಿರ್ಮೋಹ, ನಿಷ್ಕಾಮಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆಶೆ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಆಶೆಯ ಮೇಲೆ ಆಶೆ (ಆಶಾಆಶಾ) ಇರಬಾರದು. ಆಶೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ. ದುಃಖ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲವಲ್ಲವೇ?

◆ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು?

72 ವರ್ಷ

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ', 'ಜೀವನಾಡಿ' ಬಳಗ ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ●

ವಿಳಾಸ : ಡಾ. ಮಾಸ್ಟರ್ ಹಿರಣ್ಣಯ್ಯ,
'ರಂಗಭೂಮಿ', ನಂ.979, 13ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-70.
ದೂರವಾಣಿ: 26713276, 26711802



- ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಾಣುಗಳು ತೈಲಸ್ರಾವದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕಜ್ಜಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದೇ ಹಂತದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೀವಿನಂಥ ವಸ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.ಅದೇ ಮೊಡವೆ-ಬೊಕ್ಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೆನಪಿಡಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ನಿರಾಶೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಮೊಡವೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಯುವತಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ನೋವು ಹಾಗೂ ಸಂದೇಹಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತವೆ. ಜತೆಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕೂಡ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಬಿಡಿ, ಜಾಣತನದಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿ

ಬೊಕ್ಕೆ-ಮೊಡವೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವು ತೆರನಾದ ಭ್ರಮೆ ಹಾಗೂ ಭಯಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿವೆ. ಕೆಲವರು ಇವನ್ನು ಯೌವನದ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಭಯಾನಕ ವಿಕೃತಿ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ತ್ವಚಾ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಮೊಡವೆಗಳು ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಕ್ರಿಯತೆ ಹಾಗೂ ಯೌವ್ವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಈ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಇದೀಗ ಇವು ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಇವು ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಉಪಟಳ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಉಪಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಉಪಾಯಗಳು:

- [illegible]ಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಯುವಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೈಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಬೊಕ್ಕೆ-ಮೊಡವೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೊರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಪೌಡರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಡೆಟಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ-ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೇವಿನ ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳ ಪ್ರಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬೊಕ್ಕೆ-ಮೊಡವೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತವೆ.
- ಮೊಡವೆಗಳು ಎದ್ದಾಗ ಅವನ್ನು ಕ್ರೀಮ್ ಲೋಶನ್ ಹಾಗೂ ಪೌಡರಿನ ಮೇಕಪ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಗ್ರರೂಪ ಪಡೆದು ಏಳುತ್ತವೆ.
- ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಚಾಕ್‌ಲೇಟ್, ಕೋಲ್ಡ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ, ತೀವ್ರ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲರಸವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಮೊಡವೆಗಳು ಎದ್ದಾಗ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಣಿಸಲು ನೂತನ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರಗಳು!

ಇಂದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತಗಳ ಅದೆಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆಯೆಂದರೆ ತುಸು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ, ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡೇ ಇದ್ದುಬಿಡಬಹುದು! ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಂದರೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಯಮಧರ್ಮರಾಯನ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡವರಂತೆ ಜನ ಭಯ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದುದು ನೆನಪಿದೆ ತಾನೇ? ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಇನ್ನು ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಗತಿಯೂ ಇಷ್ಟೇ ಆಗಲಿದೆ!

ಇದು ಬಂಡವಾಳವಿಲ್ಲದ ಬಡಾಯಿಯಲ್ಲ. ನೀವೇ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನರ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದ ಐವತ್ತು ವರ್ಷದ ಜಿಂಜರ್ ಎಂಪೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆದುಹೋಗಿತ್ತು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಮ್ಯಾಸ್ಟೆಕ್ಟೊಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಆಕೆಯ ಸ್ತನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಯಿತು. ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದ ಉಂಡೆ-ಗಾತ್ರದ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತಾದರೂ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಜಗ್ಗಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಾದರೂ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? 'ನಿಮ್ಮ ವಿಲ್ಲನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದೀರಲ್ವಾ, ಮೇಡಂ?' ಅಂತ ಒಂದು ದಿನ ಕೇಳಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿಬಿಟ್ಟರು.

ಇದು ನಡೆದದ್ದು ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ. ಆದರೆ ಇವತ್ತೂ ಜಿಂಜರ್ ಅತ್ಯಂತ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಈ ಜಾದೂಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಸಂಶೋಧಕ ಡೆನಿಸ್ ಸ್ಲಾಮನ್. ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅವರು 'ಹರ್ಸೆಪ್ಟಿನ್' ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಸಂಭವಿಸುವ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾದ ವಂಶವಾಹಿ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದ್ದಾಗಿತ್ತು ಆ ಔಷಧ. ಡೆನಿಸ್‌ರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕಿಯಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಜಿಂಜರ್ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತಲ್ಲ ಹರ್ಸೆಪ್ಟಿನ್! ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಆಕೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದಳು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಇವತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.



ರೋಗಿಯ ಎದುರು ಕುಳಿತ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ವಾಹವಿಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಮೃದುವಾದ ದನಿಯಲ್ಲಿ 'ನೀವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ರೋಗಿಗೆ ಕೇಳುವುದು 'ಇನ್ನು ನರಳಿ ನರಳಿ ಸಾಯುವುದಷ್ಟೇ ನಿನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ' ಎಂಬರ್ಥದ ಸಾಲುಗಳು! ಆದರೆ ಇಂದು ವೈದ್ಯರಂಗ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇಲ್ಲ!

ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೆಲೆಗಟ್ಟು :

ಇತ್ತೀಚಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧಗಳು ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಉದಾಹರಣೆ. ಇಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ವಾರವಾರವೂ ಗಮನಾರ್ಹ ಹಾಗೂ ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿವೆ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಾನವನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ದಕ್ಕದೆಯೇ?

ಹೌದೆಂದು ಎದೆಯಿತ್ತಿ ಹೇಳುವ ಧೈರ್ಯ ಇದುವರೆಗೂ ಯಾರಿಗೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಶಕಗಳಿಂದ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಅದು ಹೇಗೆ ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ- ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೂ ವಂಶವಾಹಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ಪ್ರತಿಶತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಹರಿದುಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ನಡೆಸುವ ಹುಚ್ಚಾಟದಿಂದ, ಇಲ್ಲವೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಶವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಿದಾಗಲೂ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಅಷ್ಟೂ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ನೂತನವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಎರಡೂ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಹಂಚಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಹವಿಡೀ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುವಾಗ ಹೂಬಹೂ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುವ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲಬಾರಿ ಏರುಪೇರುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೂ ದೇಹವು ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾದರೂ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ವಂಶವಾಹಿಗಳ ದುರ್ವರ್ತನೆ ಹೇಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುಕ್ಕೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಂಶವಾಹಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ (MUTATION) ಅದರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರತಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವಂಶವಾಹಿಯು ಕೋಶ ವಿಭಜನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಕಾರಣ ಕೋಶಗಳು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಮೊಲಗಳು ಮರಿ ಹಾಕಿದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ! ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಆ ಬಗೆಯ ವಿಭಜನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವೆಂದರೆ ದೇಹವೂ ಅವುಗಳ ಎದುರಿನ ಮೂಕ ಪ್ರೇಕ್ಷಕನೇ! ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಹೀಗೆ.

ಗುರಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಗಳು :

ಹೀಗೆ ದೇಹದ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಅಡಿಪಾಯದಿಂದಲೇ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಎದುರಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ. ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾಶಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ದೇಹದ ಇತರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರು, 'ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅಣುಬಾಂಬ್ ವಿಧಾನ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಣು ಬಾಂಬನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ನಾವು ಇಟ್ಟ ಗುರಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸುತ್ತಲಿನ ಹಲವು ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ವರೆಗೆ ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿ - ಜೀವಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ತಾನೇ? ಇದರ ಬದಲು 'ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಬಾಂಬ್' ವಿಧಾನವನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು - ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಉದ್ದೇಶ. ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರಿ ಇಟ್ಟು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಶಸ್ಸೂ ದೊರಕಿದೆ. ಈ ಗುರಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಗಳು ಎಷ್ಟು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸುತ್ತವೆಂದರೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತೀರಾ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇಂಥದ್ದೇ ಒಂದು ಗುರಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧ ಗ್ಲೀವೆಕ್. ಅದನ್ನು ಕ್ರಾನಿಕ್ ಮಯೆಲಾಯಿಡ್ ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ (ಸಿ.ಎಂ.ಎಲ್)ಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ಲೀವೆಕ್ ಅನ್ನು 1998ರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಸಿ.ಎಂ.ಎಲ್.ನಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸಿ.ಎಂ.ಎಲ್. ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ 4 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷ ಕಾಲ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆತ ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಬದುಕುವ ಕಾಲಾವಧಿ, ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಎಂದರೆ, ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಗ್ಲೀವೆಕ್ ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು 15 ರಿಂದ 20 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಯಾವ ಕಿಣ್ವವು ಜೆನ್ಸನ್ಸ್ ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ ಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಗುರಿ ಇಟ್ಟು ನಾಶ ಮಾಡಿ ಹಾಕುವುದು ಗ್ಲೀವೆಕ್‌ನ ವಿಧಾನ. 1998ರಲ್ಲಿ ಗ್ಲೀವೆಕ್ ಅನ್ನು ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ 64 ವರ್ಷದ ಡೌ ಜೆನ್ಸನ್ ಅವರು ಇಂದು ಅತ್ಯಂತ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಅವರು ಸಿ.ಎಂ.ಎಲ್.ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು

ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೇ ತಡೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ತಡೆ ಒಡ್ಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ 'ಇದಮಿತ್ಥಂ' ಎಂಬಂತೆ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದುವರೆಗೆ ಲಭಿಸಿರುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಾಗಿವೆ-

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ :- ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಟ್ಯೂಮರ್ ಕಂಡುಬಂದು ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರೆ, ಆ ಬಳಿಕ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಡಿಮೆ ಮೇದಸ್ಸು ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶೇ. 24ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸಲಾಗುವ ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಔಷಧಗಳು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಕೊಲನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ :- ಸ್ಟಾಟಿನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಕೊಲೊರೆಕ್ಟಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ. 47ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೊಲೊರೆಕ್ಟಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವ ಅವಧಿಯನ್ನೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಕೀಮೋಥೆರಪಿಗೆ ಒಳಗಾದ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಥವಾ ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಕೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡೂ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ :- ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಪಕ್ಕಾಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಗಂಡಸರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧವಾದ ಟೊರೆಮಿಫೆನ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೂತನ ಔಷಧ ಕಣಜ!

ಔಷಧ	ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ	ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದು
ಗ್ಲೀವೆಕ್	ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ (ಸಿ.ಎಂ.ಎಲ್); ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಇಂಟೆಸ್ಟೈನಲ್ ಸ್ಟ್ರೋಮಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಜಿ.ಐ.ಎಸ್.ಟಿ)	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಶೇ. 84ರಷ್ಟು ಸಿ.ಎಂ.ಎಲ್. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡುಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜಿ.ಐ.ಎಸ್.ಟಿ. ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ.
. ಹರ್ಸೆಪ್ಟಿನ್	ಮೆಟಾಸ್ಟಾಟಿಕ್ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಾಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯ ಜೊತೆ ಹರ್ಸೆಪ್ಟಿನ್ ಅನ್ನೂ ನೀಡಿದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 52ರಷ್ಟು ಇಳಿಕೆ ಉಂಟಾಯಿತು.
. ಟರ್ಸೆವಾ*	ಮೆಟಾಸ್ಟಾಟಿಕ್ ಶ್ವಾಸಕೋಶ; ಮೇದೋಜಿರಕಾಂಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಮೇದೋಜಿರಕಾಂಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಫಲಕಾರಿ. ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
. ಅವಾಸ್ಟಿನ್*	ಮೆಟಾಸ್ಟಾಟಿಕ್ ಕೊಲೊರೆಕ್ಟಲ್	ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಲನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ವಿ. ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ರೀನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
5. ಅಲ್ಡರಾ*	ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಬೇಸಲ್ ಸೆಲ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಟಿನಿಕ್ ಕೆರಾಟೊಸಿಸ್)	ಬೇಸಲ್ ಸೆಲ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.75ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ವ್ರಣಗಳು ಮಾಯವಾದವು- ಅದೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ.
6. ಸುಟೆಂಟ್*	ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಇಂಟೆಸ್ಟೈನಲ್ ಸ್ಟ್ರೋಮಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಜಿ.ಐ.ಎಸ್.ಟಿ); ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿನ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.	ಯಾರ ಮೇಲೆ ಗ್ಲೀವೆಕ್ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾದರು ; ಕೆಲವು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಕೀಮೊಥೆರಪಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿಯೂ ಟ್ಯೂಮರ್ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.
7. ಸೊರಫೆನಿಬ್ *	ಮುಂದುವರೆದ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಹೋಗಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.
8. ರೆವ್ಲಿಮಿಡ್*	ಮಯೆಲೊಡಿಸ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಎಂ.ಡಿ.ಎಸ್.); ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಮಯೆಲೋಮ.	ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವರ್ಣತಂತು ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಶೇ.65ರಷ್ಟು ಎಂ.ಡಿ.ಎಸ್. ರೋಗಿಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು; ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಮಯೆಲೋಮಾದ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ರೋಗವೃದ್ಧಿ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
9. ಎರ್ಬಿಟಕ್ಸ್*	ಕೊಲೊರೆಕ್ಟಲ್	ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ರೋಗ ವೃದ್ಧಿಯೂ ನಿಧಾನಿಸಿತು. ಇತರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿಯೂ ಈಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
10. ವೆಲ್ಕೇಡ್	ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಮಯೆಲೋಮ	ರೋಗ ವೃದ್ಧಿ ತಡೆಗೆ ಈಗ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

* ಈ ಔಷಧಗಳು ಇನ್ನೂ ಭಾರತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಂದೆಷ್ಟು ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ನಿರುತ್ಸಾಹಗಳು ವರಿಸುತ್ತಿದ್ದವೆಂದರೆ ದಿನವಿಡೀ ಕುರ್ಚಿ ೊಂದರಲ್ಲಿ ಕುಸಿದು ಕುಳಿತೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ .ಎಂ.ಎಲ್.ನಲ್ಲಿ ಕಿಣ್ವವೊಂದು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ವಿಧದ ಕಿಣ್ವವೊಂದು ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಇಂಟೆಸ್ಟೈನಲ್ ಸ್ಟ್ರೋಮಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಿ.ಐ.ಎಸ್.ಟಿ) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಜಠರ ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೂ ಗ್ಲೀವೆಕ್ ಪ್ರಹಾರ ನಡೆಸುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಜಿ.ಐ.ಎಸ್.ಟಿ.ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಥೆರಪಿ :

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ 'ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಥೆರಪಿ' (ANTI ANGIOGENESIS THERAPY). ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ನೂತನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೀತಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬೆಳೆದು ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸದಿದ್ದರೆ, ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳು ಅಕ್ಕಿಕಾಳಿಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಥೆರಪಿಯ ಉದ್ದೇಶ ಟ್ಯೂಮರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಗೇ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿ ಬಿಡುವುದು.

ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ

ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಆ್ಯಂಟಿಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಔಷಧವೆಂದರೆ 'ಅವಾಸ್ಟಿನ್'. ಅದನ್ನು ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ ನೀಡಿದಾಗ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಅವಾಸ್ಟಿನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿನ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಡ್ಡೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಅವಾಸ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೀವೆಕ್‌ನಂತಹ ನೂತನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಈಗ 97ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುರಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಬಳಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡ ನಂತರ ಏಕಾಏಕಿ ಭೂಮಂಡಲದ ಮೇಲಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲಗೊಂಡು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನಿಸಿಸ್ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಂಶವಾಹಿಯಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಅಷ್ಟೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ 350ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಂಶವಾಹಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಾತ್ರ ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧದಲ್ಲಿರಬಹುದು.

ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ : ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ರೋಗ ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನಗಳೇ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮಮ್ಮೋಗ್ರಫಿಯಂತಹ ವಿಧಾನಗಳು ಕೆಲಬಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕೇ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು 'ಪಿ.ಎಸ್.ಎ.ಟೆಸ್ಟ್' ಎಂಬ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಪರೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನವು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಟ್ಯೂಮರ್ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ರೀತಿಯದ್ದೋ ಅಥವಾ ಹಲವರ್ಷ ಕಾಲ ನಿಧಾನ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರು ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುವುದು ವರದಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಈಗ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಸತನ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಯಾವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಉತ್ಪವರಿರ್ತನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊದಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಾದರೂ ಅಷ್ಟೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಮೈಕ್ರೋಅರ್ರೇ (DNA microarray) ಎನ್ನುವ ಹೊಸ ವಿಧಾನವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ವಂಶವಾಹಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ



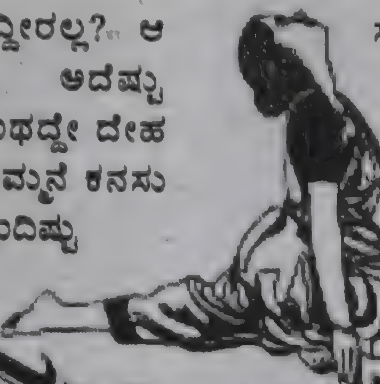
ವಿಧಾನದಿಂದಾಗಿಯೇ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತೀವ್ರಗತಿಯದ್ದೇ ಅಥವಾ ನಿಧಾನಗತಿಯದ್ದೇ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಧೆ.

'ಬಯೋ ಮಾರ್ಕರ್'ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ನುರಿತ ಬೇಟೆಗಾರನೊಬ್ಬ ಜಿಂಕೆ ತನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಜಿಂಕೆ ಇರುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಬಯೋಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಯೋಮಾರ್ಕರ್ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ರಕ್ತ, ಲಾಲಾರಸ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗು
ಮಮ್ಮೋಗ್ರಫಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯ
ಶೇಖರಗೊಂಡಿರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಗಂಟುಗ
ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತ
ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸ
ಇದು ಅಷ್ಟೇನೂ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಅಥವಾ ಯಶ
ವಿಧಾನವಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಎರ
ನೂತನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿ
ಮಮ್ಮೋಗ್ರಫಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಸ್ಕ್ಯಾ
ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರಚನೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಎ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೂ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತನಾಳ ರಚನೆಯ
ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ವಿಧಾನ
ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವು
ಸುಲಭ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವಾದ ಆಪ್ಟಿಕಲ
ಇಮೇಜಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆವರ್ತನವು
ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶಗ
ಮುಖಾಂತರ ಹಾಯಿಸಿ, ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಆಕಾರ
ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟ
ಮುಂದುವರೆದಿದೆ ಎಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಂಟ
ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದರೊಳಕ್ಕೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆ
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಗಮನಿಸಲ
ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪಿ.ಇ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಸಹಾಯದಿಂ
ಟ್ಯೂಮರ್ ಗಡ್ಡೆಯೊಳಗಿನ ಜೀವರಸಾಯನ
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಕೋಶಗ
ಗ್ಲುಕೋಸನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣವ
ಆಧರಿಸಿ ಪಿ.ಇ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಬಿಂಬಗಳನ
ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಸಾಮಾ
ಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ
ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇಂಥ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿದೆ ಎಂ
ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಇದ
ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ತಾವು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಔಷ
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ
ವೈದ್ಯರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.
ಮೊದಲು ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ರೋಗಿಯ
ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ
ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗ
ಬೇಕಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ 48 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿಯ
ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಾಗ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ವಾರವಾರವೂ ನೂತ
ಯಶಸ್ವಿ ವಿಧಾನಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದ
ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದ
ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತ
ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ
ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.



ಮಹಿಳಾ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಶೇಪ್ ಶೇಪ್ ಬ್ಯಾಲೆ!

ಬ್ಯಾಲೆ ನೃತ್ಯ ನೋಡಿದ್ದೀರಲ್ಲ? ಆ ನೃತ್ಯಗಾರ್ತಿಯರ ಮೈಕಟ್ಟು ಅದೆಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಅಂಥದ್ದೇ ದೇಹ ಸಿರಿ ನಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ? ಸುಮ್ಮನೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ಬೇಡ. ಬನ್ನಿ ಇಲ್ಲೊಂದಿಷ್ಟು ಬ್ಯಾಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿವೆ.

ಬ್ಯಾಲೆ ನೃತ್ಯಗಾರ್ತಿಯರು ಅಭ್ಯಾಸ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂತುಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಲೋಹದ ಬಾರ್‌ನ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಅಂತಹ ಬಾರ್ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಗೋಡೆಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಆಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಇವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ- ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿನ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಆಗಲೀ, ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂಭಾಗವಾಗಲೀ ನಿಮ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ದೇಹದ ಪೂರ್ಣ ಭಾರವನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಿಡಬೇಡಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ-1



* ಎರಡೂ ಕಣಕಾಲ ಗಂಟುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಗುಲುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹೊರಮುಖಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಅಂದರೆ ಈಗ ಕಣಕಾಲ ಗಂಟುಗಳ ಬದಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ತಗುಲಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದು ಆಧರಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿ.



* ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಮುಂಗಾಲ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ಮೊಣಕಾಲ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಡಿಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

* ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ. ಈಗ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಾಪಸಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ -2

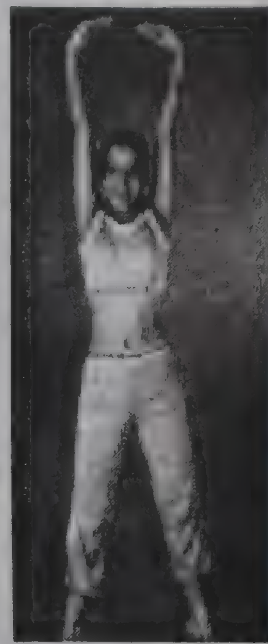
* ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ
* ಈಗ ಒಂದೇ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಇನ್ನೊಂದು ಪಾದವನ್ನು ಭುವಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ.



* ಮತ್ತೆ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಾಪಸಾಗಿ.
* ಈಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಆಡಿಸಿ. ನಂತರ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಾಪಸಾಗಿ.
* ಇದನ್ನು ಒಂದು ಕಾಲಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

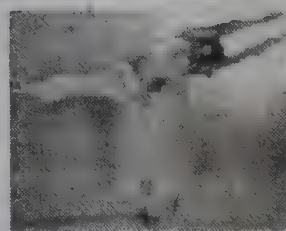
ವ್ಯಾಯಾಮ-3

* ಭುಜದ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ.

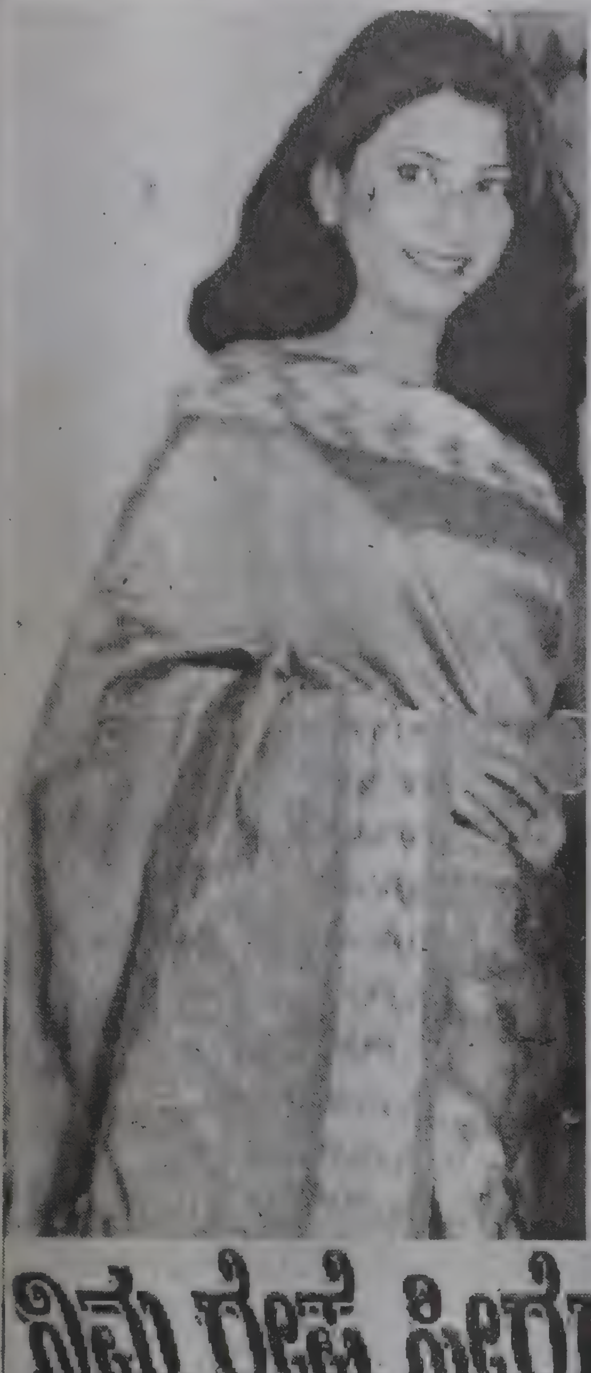


* ಈಗ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ನೆಲದಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಮುಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರ ಹಾಕಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
* ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಇರಿ. ನಂತರ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಾಪಸಾಗಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಟ್ಟು 7 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ -4



* ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚುವಂತೆ ಎತ್ತಿ. ನಿಮಗೆ ಸಂತುಲನ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದಾದರೆ, ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಕಾಲನ್ನು ಹೊರಭಾಗದೆಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿಸಿ.
* ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಲು ಚಾಚಿದ್ದ ಎದುರು ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡಿ. (ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ)
* ನಾಲ್ಕರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ,ಮತ್ತೆ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಾಪಸಾಗಿ.
* ಈಗ ಶರೀರದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯೂ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡಿ. ★



ಅರಿಬಿದ್ದೋ ಅರಿಬಿಲ್ಲದೆಯೋ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮತ್ತ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಹಲವು ಜೀವಿಗಳ ಹತ್ಯೆಗೆ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ. ಈ ಜೀವಹತ್ಯೆಗೆ ಕೊನೆ ಇಲ್ಲವೇ?

ನಿಮ್ಮ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಹತ್ಯೆ ನಡೆದಿದೆ, ಗೊತ್ತೇ?

- **ಔಷಧಗಳು :** ಹುಲಿಯ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬ ಒನ್ ಪಟ್ಟ ಚೀನಾದ್ದು. ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಇಂತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ರಫ್ತು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ದೇಶಗಳ ಜನ ಹುಲಿಯ ಮೂಳೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾ ಔಷಧಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ಇರಿಸಿ ಖರೀದಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅಷ್ಟೇ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಖರೀದಿಸು ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರ ಸಂಖ್ಯೆಗೇನೂ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಯೂರೋಪ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಗರಗ ಇಂತಹ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸಿ.ಬಿ.ಐ. ವೈಲ್ಡ್ ಲೈಫ್ ವಿಂಗ್‌ನ ಅನುಸಾ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ವನ್ಯಮೃಗಳ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪರಂಪರಾಗ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಹುಲಿಯ ಹಲ್ಲು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನವಿಲಿನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕುದಿ ವಾತ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ತೈಲವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಘೇಂಡಾ ಮೃಗದ ಕೋಡನ್ನು ತಲೆನೋವಿ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಕೋಡನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹತ್ಯೆಯೊಂದೇ ಸುಲ ಮಾರ್ಗ. ಹಂದಿ, ಕುರಿ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹತ್ಯೆಗೈದು ಅವುಗಳ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳ ಲಾಗುತ್ತದೆ.

  ಅನ್ಯಮಾರ್ಗ : ಗಿಡ, ಮರ, ನಾರು, ಬೇರುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು.

- **ಚರ್ಮ :** ಇಂದು ಬೃಹತ್‌ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಚರ್ಮೋದ್ಯಮ, ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕೋಟ್ಯಂತರ ರೂಪಾಯಿ ಲಾಭ ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಭೂಮಂಡಲ ದಾದ್ಯಂತ ಕಾನೂನುಬಾಹಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ವನ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕಾ ಹುಲಿ, ಚಿರತೆ, ಗಡಿಯಾಲ್ ಮೊಸಳೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಜೀಬ್ರಾ, ಡಾಲ್ಫಿನ್, ಸೀಲ್ ಹಾಗ ಹಾವುಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹತ್ಯೆಗೈಯ್ಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳ ಚರ್ಮದಿಂದ ಜ್ಯಾಕೆಟ ಕೋಟು, ಬ್ಯಾಗು, ಚಪ್ಪಲಿ, ಪರ್ಸ್, ಸೋಫಾ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ನೀಡಿ, ಕತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬಡಿಬಡಿ ಸಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

  ಅನ್ಯಮಾರ್ಗ : ಕತ್ತ, ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಲೆದರ್, ಹತ್ತಿ, ಲಿನಿನ್, ವಿನಾಯಲ್ ಮೊದಲಾದ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಅಥ ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ.

- **ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು :** ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಮ ಕೂದಲು, ಮೂಳೆ, ಯಕೃತ್ತು, ಮಿದುಳು, ಗ್ರಂಥಿ ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಹಸುಗಳ ಹತ್ಯೆಗೈದು ಅವುಗಳ ಮಿದುಳಿನ ಹಾಗೂ ಬೆ ಮೂಳೆಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ರೆಡ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 70000 ಬೀಟಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ತಿಮಿಂಗಲಗಳ ಶಾರ್ಕ್ ಮೊದಲಾದ ಜಲವಾಸಿಗಳನ್ನು ಹತ್ಯೆಗೈದು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ, ಶಾಂಪೂ, ಹೇರ್ ಕಂಡೀಷನ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆಮೆಯ ಮಾಂಸ ಸಾಬೂನು ತಯಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೇಷ್ಮೆ ಕೀಟಗಳು ಫೇಸ್ ಪೌಡರ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಸಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಅನ್ಯಮಾರ್ಗ : ಸ್ಪಿಯಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಬೇವು, ಆಲೋವೆರಾ, ಗುಲಾಬಿ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಎಳನೀರು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ - ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಳಕೆ.

- **ಫರ್ ಮತ್ತು ಉಣ್ಣೆ :** ಅವುಗಳ ದೇಹದ ಮೇಲಿರುವ ಕೋಮಲ ಉಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅಂಗೂರ್ ಮೊಲ ಹಾಗೂ ಟಿಬೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವ ಚೀರೂಗಳನ್ನು ಹತ್ಯೆಗೈಯ್ಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಣ್ಣೆಯನ್ನು ಫ್ಯಾಶನಬಲ್ ಹಾಗೂ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಶಾಲು ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಶಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಚೀರೂಗಳನ್ನಾದರೂ ಹತ್ಯೆಗೈಯ್ಯಬೇಕು. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಶಾಲಿನ ಬೆಲೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 1995ರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 75 ಸಾವಿರ ಚೀರೂಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಅನ್ಯಮಾರ್ಗ : ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಫೈಬರ್ ಅಥವಾ ಉಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಶಾಲುಗಳು.

- **ರೇಷ್ಮೆ :** ರೇಷ್ಮೆ ತುಂಬಾ ಹಗುರವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ, 100 ಗ್ರಾಮ್ ರೇಷ್ಮೆ ದಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ 1500 ರೇಷ್ಮೆ ಹುಳುಗಳು ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 5 ಮೀಟರ್‌ನ ಸೀರೆ ಎಂದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 50000 ಹುಳುಗಳ ಮೃತ್ಯು. ರೇಷ್ಮೆ ಎಳೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹುಳುವಿರುವ ಗೂಡನ್ನೇ ಕುದಿನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಗೂಡಿನಿಂದ ಎಳೆಯನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅನ್ಯಮಾರ್ಗ : ಆರ್ಟ್ ಸಿಲ್ಕ್, ಚೈನಾ ಸಿಲ್ಕ್, ರೆಯಾನ್ ಅಥವಾ ಪಾಲಿಯೆಸ್ಟರ್ ಬಳಕೆ.

- **ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥ :** ಹಸು, ಹಂದಿ, ಕೋಳಿ, ಕುರಿ, ಮೀನಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಆಮೆ, ಮೊಲದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಜೀವಜಂತುಗಳ ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಕನಿಷ್ಠ 139 ದಶಲಕ್ಷ ಹಸು, ಕುರಿ ಮತ್ತು ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರೂರತೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ; ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕುವಾಗ ಕಿಷ್ಕಿಂಧೆಯಂತಹ ವಾಸಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ಉತ್ತಮವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅವು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನ್ಯಮಾರ್ಗ : ಸಸ್ಯ ಮೂಲ ಆಹಾರಗಳು.

- **ಇತರ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು :** ಮುಂಗುಸಿ ಮತ್ತು ಹಂದಿಯ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಪೈಂಟ್‌ಬ್ರಷ್ ಮತ್ತು ಶೇವಿಂಗ್ ಬ್ರಷ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಸ್ತೂರಿಗಾಗಿ ಕಸ್ತೂರಿ ಮೃಗದ ಶಿಕಾರಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಶುದ್ಧಮಾಡಲು, ಬೋನ್ ಚೈನಾ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೊಳಪನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ಟೂಥ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಒದಗಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ವೈನ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮೀನಿನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದಂತಕ್ಕಾಗಿ ಆನೆಗಳನ್ನು ಉಗುರಿಗಾಗಿ ಹುಲಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಸು, ಹಂದಿ ಹಾಗೂ ಮೀನುಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾದ ತೈಲವನ್ನು ಕ್ರೆಯಾನ್, ಪೇಂಟ್, ರಬ್ಬರ್, ಲೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್, ಮೊಂಬತ್ತಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

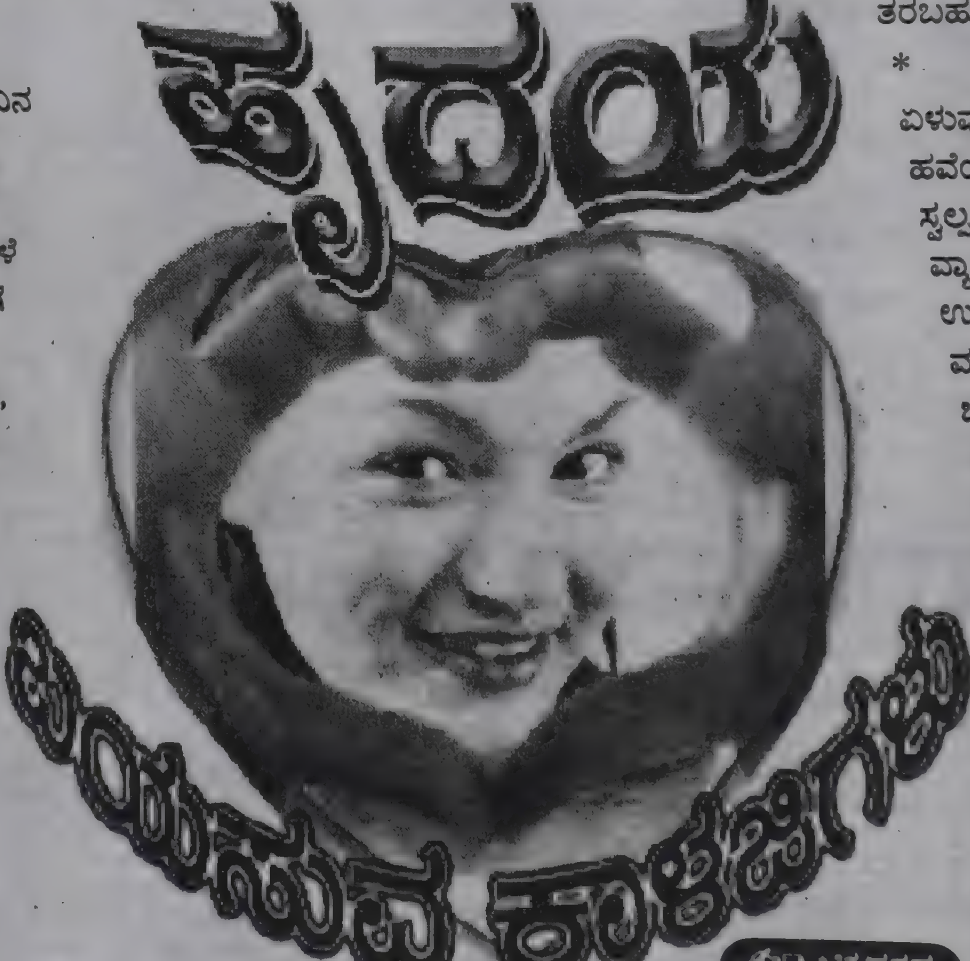
ಅನ್ಯಮಾರ್ಗ : ಸಸ್ಯಮೂಲ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿ ಮೂಲದ (ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯವಲ್ಲದ) ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದು. (ಉದಾ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಮರಮುಟ್ಟು, ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ, ಮಿನರಲ್, ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ರೇಷ್ಮೆ ಇತ್ಯಾದಿ).

- **ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕುವಿಕೆ :** ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೀಟ ಹಾಗೂ ಪತಂಗಗಳನ್ನೂ ಸಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಲ್ಡ್‌ಲೈಫ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಷನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದ ಅನುಸಾರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಕೀಟಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೆಂದರೆ - ಯೂರೋಪ್‌ನ ಜರ್ಮನಿ, ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲದೆ ಅಮೆರಿಕ ಕೂಡ. ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಲಾದ *ಪೋಯೆಸಿಲೋಥೇರಿಯಾ ಮೆಟಾಲಿಕಾ* ಹಾಗೂ *ಪೋಯೆಸಿಲೋಥೇರಿಯಾ ಮರೀಡಾ* ಜಾತಿಯ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಕೀಟಕ್ಕೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 50 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ವೀನ್ ಬರ್ಡ್‌ವಿಂಗ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಚಿಟ್ಟೆಗೆ 350 ಡಾಲರ್‌ಗಳಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಸ್ಟಾರ್ ಆಮೆಯ ಬೆಲೆ ಸಿಂಗಾಪುರದಲ್ಲಿ 17200 ಡಾಲರ್‌ಗಳಿವೆ. ಆಲಿವ್ ರಿಡ್ಲೇ, ಹಾಕ್ಸ್‌ಬಿಲ್ ಹಾಗೂ ಲೆದರ್‌ಬಿಲ್ ಆಮೆಗಳನ್ನು ಕದ್ದು ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಹಿಮಾಲಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಸ್ನೋಕಾಕ್, ಸ್ನೋಲೌರಿಸ್, ರೋಜ್‌ಫಿಂಚ್ ಮೊದಲಾದ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾರ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ.

(42ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಭಾರಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅರಿಯುವ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.



ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪ

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಬರೀ ಪುರುಷರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಉಳಿದ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹೃದಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯದ ಹೊರತು ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಕಾರಣಗಳು

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸು : ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೊರಟಂತೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಪುರುಷರನ್ನು - ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ತನ್ನ ಬಾಹುವಿಗೆ ಸೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ದಿಂದಾಗುವ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 100ಕ್ಕೆ 60 ರಷ್ಟಿದೆ.

ಆನುವಂಶಿಕತೆ : ಒಂದು ವೇಳೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಆದರೂ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬರಲಿರುವ ಪೀಳಿಗೆ ಕೂಡ ಇದರ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ : ಬಹುತೇಕ ಭಾರತೀಯರು ಎಣ್ಣೆ - ತುಪ್ಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತ ಧಮನಿಗಳನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ : ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಳಿಮುಖ ವಾದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ : ಡಯಬಿಟಿಸ್ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಕೂಡ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡ : ಇಂದಿನ ಧಾವಂತದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಮಾಡುವವರು, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

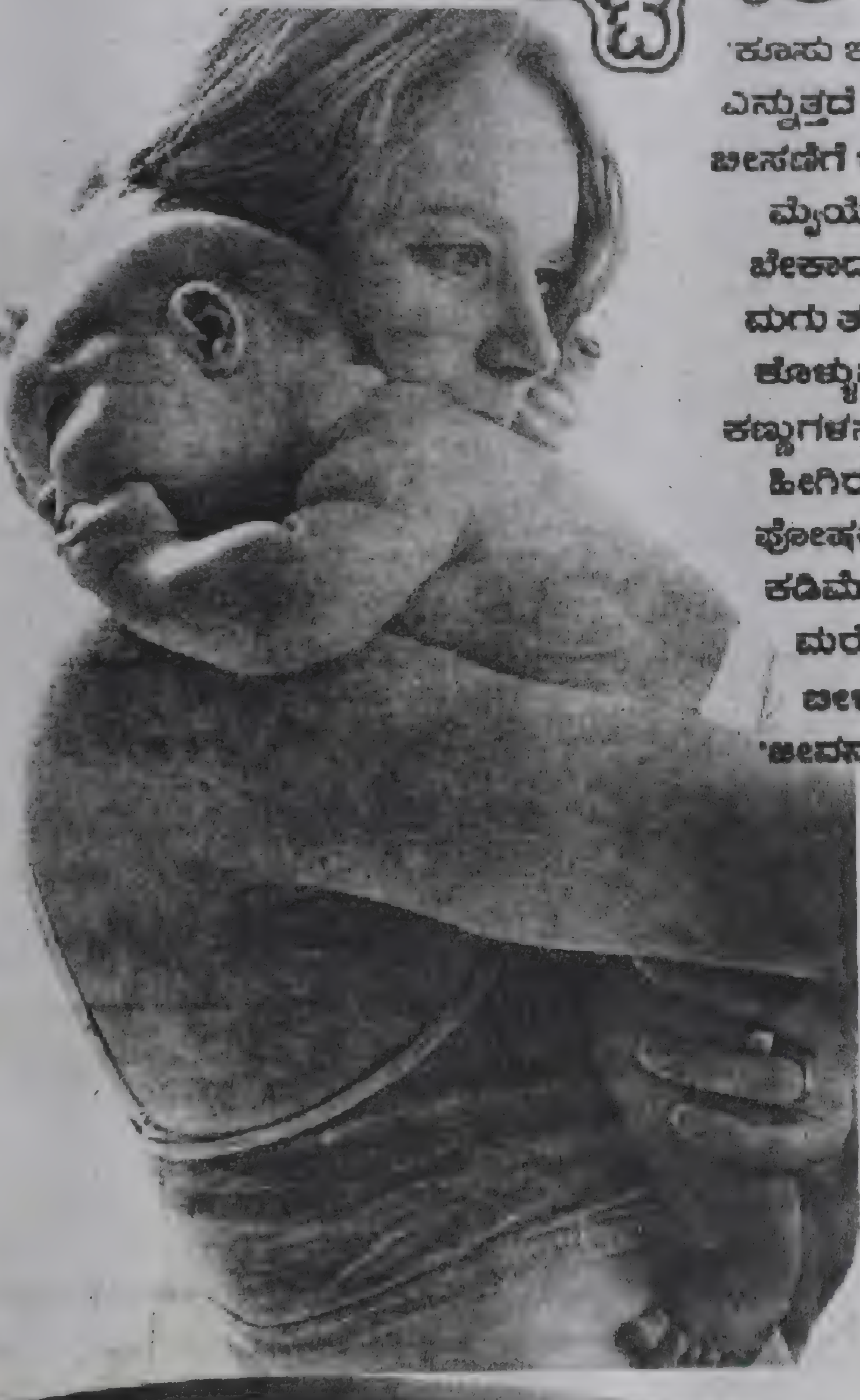
ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ದೇಹದ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಅಂಗ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಮಿಡಿಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅರ್ಥ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ನಾವು ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ನಮಗೆ ಜೊತೆ ನೀಡಬಹುದು :

* ಒತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ಇಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಮನನದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ.
* ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದು, ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ತಾಜಾ ಹವೆಯ ಜೊತೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಯೋಗ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಉಪಾಹಾರ, ಊಟ, ಡಿನ್ನರ್ ಮಾಡುವುದು ಇವು ಕೇವಲ ಬೊಜ್ಜಿನ ಮೇಲಷ್ಟೇ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುವುದಿಲ್ಲ, ದೇಹ ಕೂಡಾ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತದೆ.
* ಹೃದಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂದರೆ ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.
* ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಿ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
* ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೃದಯವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ನೂಕುತ್ತದೆ.
* ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಸಲಾಡ್, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಕ್ಷ ವಿಶೇಷ

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಗಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು



'ಕೂಸು ಇದ್ದ ಮನೆಗೆ ಬೀಸಣಿಕೆ ಯಾತಕ...' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಜನಪದ. ಕೂಸು ಇದ್ದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಣಿಗೆ ಇರಲಿ ಬಿಡಲಿ, ಪೋಷಕರು ಅದನ್ನು ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾದುದಂತೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಂದಿನಿಂದ ಮಗು ತನ್ನ ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಯಸ್ಸು ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಈ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರವೂ ಮುಚ್ಚುವಂತಿಲ್ಲ! ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ಎಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಯಾವುದು ಕನಿಷ್ಠ ಎಂದು ಮರೆತಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಲ್ಲೇ ಎಡವಿ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪಾಲಕರಿಗೆ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಒಂದಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು...

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡುವುದು ಮಾಮೂಲು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕ್ರೀಡೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲಾರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ. ಆಟದ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹುಡುಗ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ ಅವನದಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ 'ಹೆಡಿಂಗ್'-ತಲೆಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ. ವರ್ಜೀನಿಯಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ.ಪ್ರತಿ



ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಹೆಡ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ಆಟಗಾರರು ಹೆಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೆಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ತುಸು ಕಡಿಮೆ ಐ.ಕ್ಯೂ. (ಇಂಟೆಲಿಜೆನ್ಸ್ ಕೋಶಿಯೆಂಟ್) ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮುಖಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ, ಕಣ್ಣ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸುವ, ಮಾನಸಿಕ ನಮ್ಯತೆಯ-ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡದಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಿಬಿಡುವುದಾ? ಅಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಕ್ರಮದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಏನಿಲ್ಲ. ಹೆಡ್‌ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಕೋಚ್‌ಗಳು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು, ಅಷ್ಟೆ. ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತುಸು ಚಪ್ಪಟೆ ಭಾಗವಿರುತ್ತದಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೆಡ್ ಮಾಡಿದರೆ ಏನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಹೆಡ್ ಮಾಡುವಾಗ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ದೃಢ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದಾದರೆ ಅವನಿಗೆ ಈ ತಂತ್ರ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಲು ಕೋಚ್‌ಗೆ ಸೂಚಿಸಿ.

ಶಾಪಿಂಗ್ ಕಾರ್ಟ್‌ಗಳ ಅಪಾಯ

ಇಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಊರುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಸುದೀರ್ಘ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಶಾಪಿಂಗ್ ಕಾರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ನೀವು ಅದನ್ನು ತಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಹೊರಟಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೂರಲು ಹಠ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಶಾಪಿಂಗ್ ಕಾರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 5ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆಂದೇ ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

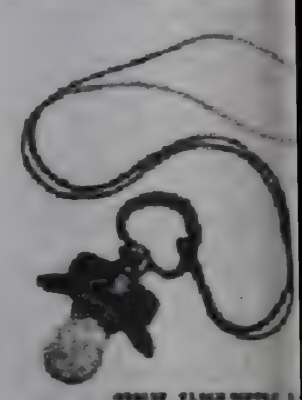
ಆದರೆ ಈ ಕಾರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರ



ಅಪಾಯ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು? 1990 ರಿ 92ರ ನಡುವೆ ಶಾಪಿಂಗ್ ಕಾರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ 15ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಪ್ಪತ್ತೈದು ಸಾ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಹಾನಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕಾರ್ಟ್‌ನಿಂದ ಬ ಬಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಟ್ ಸಮೇತ ಎಡವಿ ಬಿದ್ದಿವೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಕಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದಾ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಅವನನ್ನು/ಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಡಿ. ಸದಾಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಕ ಅದರ ಮೇಲಿರಲಿ. ಕೆಲವು ಕಾರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಟ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದ ಮರೆಯದೇ ತೊಡಿಸಿ ಸ್ಟ್ರಾಪ್ ಹಾಕಿಬಿಡಿ.

ನಿಪ್ಪಲ್‌ನಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋಂಕು

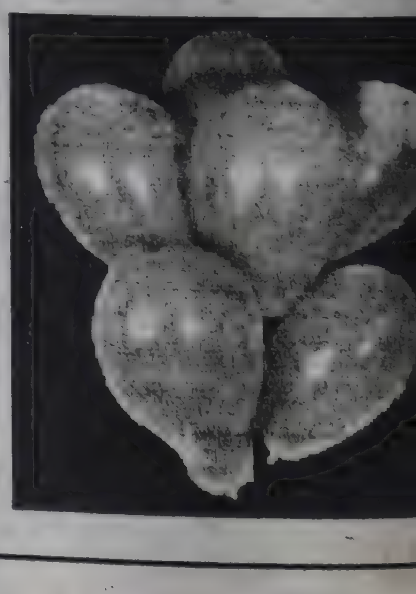


ಪದೇ ಪದೇ ಅಳುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲೆಂದು ಅದರ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ನಿಪ್ಪಲ್ ಕಟ್ಟಿ ತೂಗುಬಿಟ್ಟಿರುವ ದೃಶ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅಳುವ ಅದು ನಂತರ ನಿಪ್ಪಲನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೀಪುತ್ತಾ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವನ್ನೇನೋ ತರುತ್ತದೆ ನಿಜ, ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ತರಬಲ್ಲುದು, ಗೊತ್ತೇ?

ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ನಿಪ್ಪಲ್ಲನ್ನು ಚೀಪ 3 ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. 2ರಿ 3 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಂತೂ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಕುತೂಹಲಕ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಮೊದಲ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಪ್ಪಲ್‌ನಿಂದ ಸೋಂ ಉಂಟಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಚೀಪುವ ಆಸಕ್ತಿ ಮ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಎರಡೂ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಈ ಅಂಶವೇನಾದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು!

ಬಲೂನು ರಾಕ್ಷಸ!

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಲೂನೆಂದರೆ ಇಷ್ಟ ನಿಜ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವನ್ನು ದೂರದಿಂದ ತೋರಿಸಿ ಸುಮ್ಮನಾಗಿಬಿಡಿ. ಅದು ಎಷ್ಟು ಅತ್ತು ಕರೆದರೂ ಒಂದೇ ಒ ಬಲೂನನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಕೊಡಿಸಿದಿರೋ, ಮಗುವನ್ನು ಅಪಾಯ ಅಂಚಿಗೆ ನೀವೇ ನೀವಾಗಿ ದೂಡಿದಿರೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಶೇ.29ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಬಲೂನಿನಿಂದ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

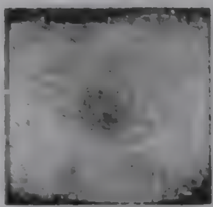


3 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯಂತೂ ಈ ಅಪಾಯ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಲೂನನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅದರ

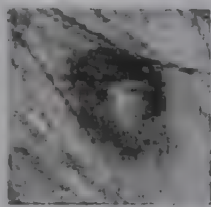
...ಎಂದು ಚೂರನ್ನಾಗಲೀ ಮಗು ನುಂಗಿಬಿಟ್ಟತೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಅದು ಹೋಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಬಲೂನಿನಂತೆಯೇ ಲ್ಯಾಟೆಕ್ಸ್ ಗ್ಲೋವ್ಸ್‌ಗಳೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವೂ ಬಲೂನಿನಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು.

ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯಲು...

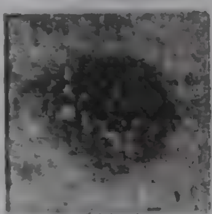
ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು 'ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನಂಟ್ ಮೆಲನೋಮ' ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಅದರಿಂದ ಬಳಲುವವರ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. 1930ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 1500 ಜನಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. 2000ದಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರತಿ 90 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದೆ.



ಚಿಕ್ಕ ನುಣುಪಾದ, ಹೊಳೆಯುವ, ಮಂದ, ಮೇಣದಂತಹ ಗಂಟು



ಗಟ್ಟಿ, ಕೆಂಪು ಗಂಟು

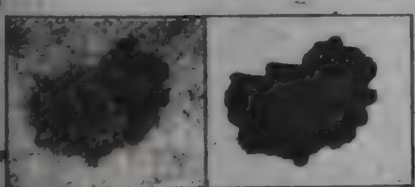


ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಅಥವಾ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಂಟು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ-

- ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಗಮನಾರ್ಹವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು.
- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊದಲು ಯಾರಲ್ಲಾದರೂ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರೆ.
- ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಮಚ್ಚೆ.
- ರೋಗ ಅಥವಾ ನಿರಂತರ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತುಳಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

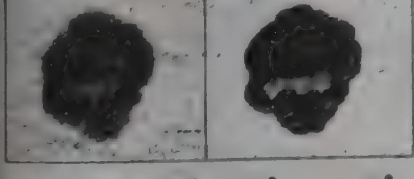
ಈ ಬಗೆಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಪ್ಪದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



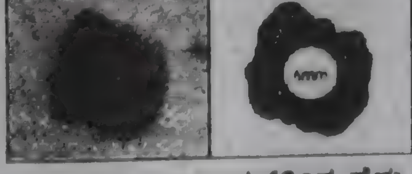
A ಅಸಮತೆ - ಮಚ್ಚೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗ ಉಳಿದ ಅರ್ಧಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು.



B ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಅಂಚು



C ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ - ಒಂದೇ ಮಚ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಂದು, ಕಪ್ಪು, ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು, ನೀಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಣ್ಣಗಳ ಮಿಶ್ರಣ.



D ಆರು ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುತ್ತಳತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಚ್ಚೆ

- ತಿಳಿಯಾದ ಬಣ್ಣದ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು.
- ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಹಲಬಾರಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡ ಕಾರಣ 12 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಉಂಟಾದ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು.
- ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ಪದೇ ಪದೇ ಸೂರ್ಯನ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವಿಕೆ.

ನೆನಪಿಡಿ, ಈ ಕಾರಣಗಳು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಯಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ಬರಬಹುದು, ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ, ಅಷ್ಟೆ.

ಇಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು ಆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಿಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ 11 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3ರವರೆಗಿನ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 15SPF (ಸನ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಷನ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್) ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್‌ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕಳುಹಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಫಜೀತಿ



ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಅಂಶವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾದರೆ 'ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ದಂತಕ್ಷಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕುಡಿಯುವ/ದಿನಬಳಕೆಯ ನೀರನ್ನು ನಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದಕ್ಕೆ ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇದೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಬಳಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ, ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಪೃಷ್ಠ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು. ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಫ್ಲೂರೈಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಎರವಾಗಬಹುದು. ಯೂರೋಪ್‌ನ ಹಲವು ದೇಶಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಫ್ಲೂರೈಡನ್ನು ಬ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿವೆ.

ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆ, ಸೇಬು, ಟೀ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಫ್ಲೂರೈಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವೂ ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಫ್ಲೂರೈಡನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಆ 'ವಿಷ'ವನ್ನು ಉಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಬರುವುದು ಸಹಜ ತಾನೇ? ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರೌಢವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 1.4ರಿಂದ 4

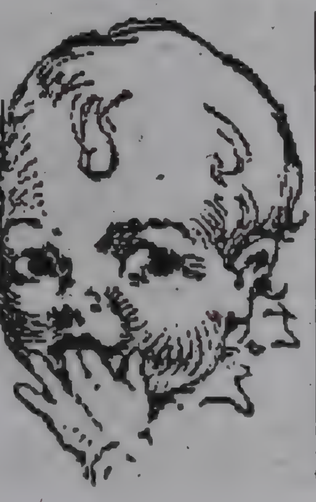
ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಫ್ಲೂರೈಡನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 1 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವು 1/2 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಫ್ಲೂರೈಡನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇದೀಗ ಅಮೆರಿಕನ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕನ್ ಡೆಂಟಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ಗಳು ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿವೆ. 6 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲೇಬಾರದು ಎಂದಿರುವ ಅವು 6 ತಿಂಗಳಿಂದ 16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಮೊದಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿವೆ.

ಆರು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಬಳಸುವುದಾದರೆ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ನೀಡಬೇಕೇ-ಬೇಡವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚೆಕ್-ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

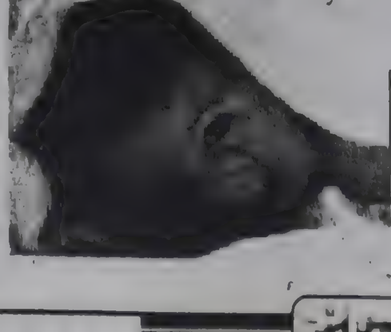
ಅರಿವಿರಲಿ 'ಸಿಡ್ಸ್' ಅಪಾಯ

'ಸಡನ್ ಇನ್‌ಫ್ಯಾಂಟ್ ಡೆತ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂಬುದರ ಹ್ರಸ್ವ ರೂಪ ಸಿಡ್ಸ್. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕರು ಹೋಗಲಿ, ಸಿಡ್ಸ್‌ಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಇದುವರೆಗೆ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಿಡ್ಸ್ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಭೂಮಂಡಲದಾದ್ಯಂತ 5000ದಿಂದ 6000 ಹಸುಳೆಗಳು ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತವೆ. 2 ರಿಂದ 4 ತಿಂಗಳ ನಡುವಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಸಾವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಘಟನೆ.



ಸಿಡ್ಸ್‌ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ಏನೆಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳತ್ತ ಒಂದು ನೋಟ -

- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಗುವನ್ನು ಮಖಾಡೆ ಮಲಗಿಸಬೇಡಿ. ಅಂಗಾತ ಅಥವಾ ಮಗ್ಗುಲು ಮಲಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಖಾಡೆ ಮಲಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಡ್ಸ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.46ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಾಸ್ಮೇನಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.



- ಮಗು ಮಲಗಿರುವಾಗ ಅದರ ಅಡಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ದಿಂಬು, ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಇರಿಸಬೇಡಿ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಅವು ಮಗುವಿನ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ.
- ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವವರ ಬಳಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಗುವನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿದ ಮಗು ಸಿಡ್ಸ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆ…



ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಾಗ

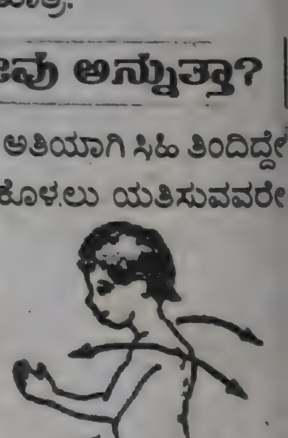
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಂಡುಕಂಡಿದ್ದರಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕುತೂಹಲ. ಏನು ಕಂಡರೂ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ. ಅವುಗಳ ಈ ಹುಚ್ಚು ಕುತೂಹಲವೇ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಮಣಿ, ಕಾಳು, ಸೀಸದಕಡ್ಡಿ, ಕ್ರೆಯಾನ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ತೂರಿಸಿಕೊಂಡ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದರೆ ಅವರು ಪ್ರೋಬ್ ಮತ್ತು ಫೋರ್ಸೆಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹಾಗೆ ತೆರೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವವೇ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.



ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಹಾಗೆ ತೆಗೆಯುವ ಮುನ್ನ ಪೋಷಕರು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಟ್ರಿಕ್ ಬಳಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಎದುರಿಗೇ ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ವೈದ್ಯರ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮಗು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಬಾಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲಿ. ಅದರ ಪೋಷಕರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಯಾವ ಮೂಗಿಗೆ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೂರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿ ಕೊಟ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಊದಬೇಕು; ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಊದುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಹಾಗೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ವಸ್ತು ಮಗುವಿನ ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಹಾಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಎರಡನೇ ಅಥವಾ ಮೂರನೇ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಂತೂ ಖಾತ್ರಿ.

ಮಗು ಪದೇ ಪದೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅನ್ನುತ್ತಾ?

ಮಕ್ಕಳು ಪದೇ ಪದೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂದಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಹಿ ತಿಂದಿದ್ದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಇಂಡಿಯಾನಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿರುವಂತೆ ಪ್ರೌಢರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ *ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ* ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು. ತೀವ್ರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿಯೂತ ಯಾನೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು.

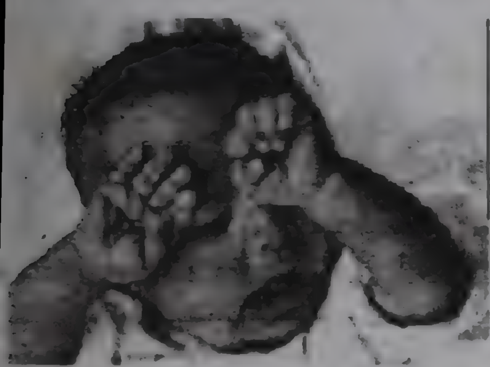


ಮಗು ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಬಾರಿ ಆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಾಸಿಡ್‌ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಜ್ವರ ತಂದ ತೀವ್ರ ಸೆಳೆತ

ಮಗುವಿಗೆ ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮೂಗು ಸೋರುತ್ತಿದೆ; ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಜ್ವರಗಳು ಕೂಡ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಅದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನರಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ನೀವು ಎಚ್ಚರಾಗಿ ಲೈಟ್ ಹಾಕುತ್ತೀರಿ. ನೋಡಿದರೆ, ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಹೃದಯ ಬಡಿತವೇ ನಿಂತು ಹೋಗಬೇಕು-ಅಂತಹ ದೃಶ್ಯ. ಮಗು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ತೀವ್ರ ಸೆಳೆವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಫೆಬ್ರೈಲ್ ಸೀಜರ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಭಯಾನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟು



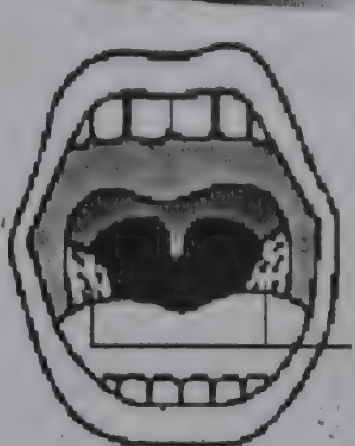
ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇನಲ್ಲ. ಜ್ವರದ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುವ ಫೆಬ್ರೈಲ್ ಸೀಜರ್ಸ್ ಕೆಲ ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು 3 ತಿಂಗಳಿಂದ 3 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಇರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿ, 8 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಅಂತಹ ಸೆಳೆತದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ ◆ ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ ◆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ. ಈಗ ಜೊಲ್ಲು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ ◆ ಅದರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಹಾಕಬೇಡಿ ◆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಮಾರನೇ ದಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಮರೆಯದಿರಿ. ಅವರು ಜ್ವರ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಟ್ರೆಪ್ ಥ್ರೋಟ್ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು...

ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಲ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಟ್ಟಿದ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಮೂಗು, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೆಪ್‌ಥ್ರೋಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀಡಿದರೆ ಸ್ಟ್ರೆಪ್‌ಥ್ರೋಟ್ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಯಾವಾಗ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು?



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದು ಸಂಜೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ತೋರಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ರಾತ್ರಿ ಅದು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. 'ಸರಿ ಬಿಡು ಸರಿ ಹೋಯ್ತಲ್ಲ, ನಡಿ' ಎಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. 'ಇದು ತಪ್ಪು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಕನಿಷ್ಠ 24 ಗಂಟೆಗಳು ಆದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

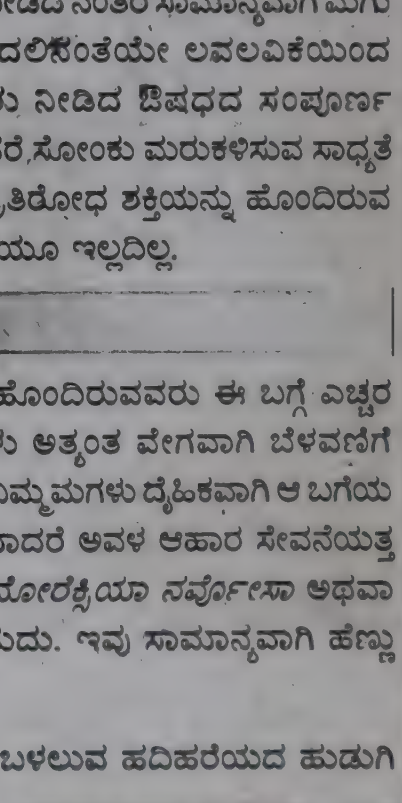
ಕೆಲವು ಪರಿಣತರಂತೂ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿ ಐದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸದಿದ್ದರೂ ಆದೀತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ-ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ ಮಾರನೇ ದಿನವೇ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಅದು ಸೋಂಕನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಹೊತ್ತು ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಓಡಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಔಷಧದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಡೋಸೆಜ್‌ಅನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ನೀಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಸೋಂಕು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಔಷಧ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನೂತನ ರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆ ಬಗೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅವಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಅವಳು ಪ್ರಾಯಶಃ *ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ* ಅಥವಾ *ಬುಲೀಮಿಯಾ*ಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿ ತಾನು ತೀರಾ ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಈಗಾಗಲೇ ಹಂಚಿಕಡ್ಡಿಯ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ 'ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಈ ಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕಲ್ಲ? ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಕಡೆ ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ತುತ್ತು ತಿಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬಂತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅವಳು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ



ಉಪವಾಸ ಕೆಡವಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಬುಲೇಮಿಯಾದಿಂದ ನರಳುವ ಹುಡುಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಅರೆಕ್ಷಣವಾದರೂ ಆಕೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಅಪಥ್ಯ. ತಾನೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ರೋಗಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳಿಂದಲೂ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಇರಿಸಬಲ್ಲರು.

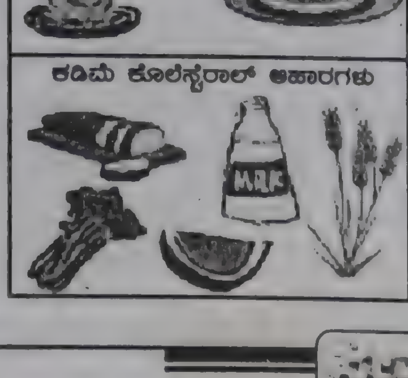
ಒಂದು ಬಾರಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಯಿತೆಂದರೆ ಅದು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ನಿಮಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇ ಆದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್‌ಗಳಿಂದ ಆಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟ



ಚಿಪ್ಸ್‌ಗಳು, ಪಿಜ್ಜಾ ಹೀಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಯೌವನವನ್ನು ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟದ ಲಗೇಜನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ನಡೆಯತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ.

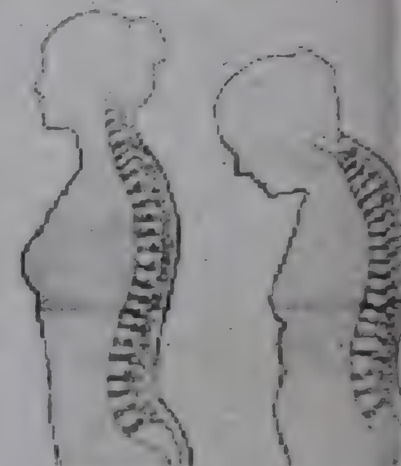
ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಸೈಲ್ಲಿಯಮ್ (Psyllium) ಎಂಬ ಕರಗಬಲ್ಲ ಫೈಬರನ್ನು ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಹನ್ನೆರಡೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ನೋಡಿ.





ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು!

ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲ ಗೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು (Os teoporosis) ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದ ವೃದ್ಧೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪೃಷ್ಠದ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕುಸಿದಂತೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ಆಕಾರ ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದ್ದು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಜೊಳ್ಳೆಲುಬನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನದು. ಆದರೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತರುಣಿಯರ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ 12 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 500 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಹದಿನಾರನೇ ವಯಸ್ಸು ತಲುಪುವ ವೇಳೆಗೆ ಮೂಳೆಗ ಸಾಂದ್ರತೆ ಶೇ.4ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ 21ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಮುಂದೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 50ರಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ರಕಾರ 11 ರಿಂದ 24ರ ವಯಸ್ಸಿ ನಡುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 1200 ರಿಂದ 1500 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಸುದ್ದಿ

ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮಾತ್ರ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಮಕ್ಕಳು ಕೂ ಅತಿಯಾದ ತೀವ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯನ್ನು (Hyperactivity) ಪ್ರದರ್ಶಿ



ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ವಸ್ತು ಗಳನ್ನ ಹಾಳುಗೆಡವಿ ಹಾಕುತ್ತವೆ-ಎಂಬು ಪೋಷಕರ ನಂಬಿಕೆ. ಈ ಮೊದ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹಾಗೆಯ ಭಾವಿಸಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ

ಪ್ರಕಾರ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತೇಜನಭರಿತ ನಡವಳಿಕೆಯ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. 'ಪ್ರಾಯಶಃ ಬರ್ತ್‌ಡೇ ಪಾರ್ಟಿಗಳಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪೋಷಕರು ಗಮನಿಸಿ ಈ ಬಗೆಯ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಇರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವೇ ಉತ್ತೇಜನಾಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಏನಿಲ್ಲ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಅಂತಹ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಬೇಕಿಲ್ಲ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಕಟ್ ಕೆಫೀನ್!

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಫೀನ್ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಚಿಕ್ಕ ದೇಹ ಗಾತ್ರವನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೋಲಾ ಪೇಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಯಾವುದೇ ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಮಗು ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು ಕೋಲಾ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿದರೆ, ಓರ್ವ ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿ ಐದು ಲೋಟ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಕೆಫೀನ್ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೆಫೀನ್ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ.

ಸಿಹಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಕಹಿ ಔಷಧ ಕೊಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸನ್ನು ಕೊಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಾಗೂ ತೊಟ್ಟಿಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಅಂಶ ಸತ್ಯವಾದುದು ಎಂದು ಈಗ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಮಗುವಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಅದನ್ನು 'ಹೀಲ್ ಸ್ಟಿಕ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ಮಗುವಿನ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ್ದಾದರೆ ಅದು ಅತ್ತು ರಂಪಾಟ ಮಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ತೊಟ್ಟಿಲ ಮಗುವಿಗೆ ಕಹಿ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡುವಲ್ಲಿಯೂ ಸಕ್ಕರೆ ದ್ರಾವಣದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮೊದಲು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತುಂಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟನ್ನು ಆ ಮಗು ಕುಡಿದಿದೆ ಎಂದಾಗ ನಿಪ್ಪಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಬಿಡಿ. ಆ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಗ್ಗೆ ಮಗುವಿನ ಗಮನ ಹರಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಹಾಗೆ ಕುಡಿದಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ನೀಡಿ.

ಕಹಿ ಔಷಧವನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಇದರಷ್ಟು ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ.

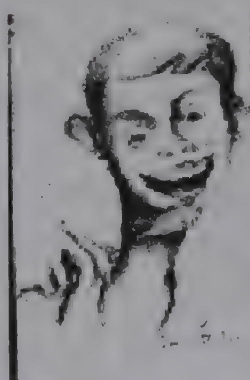
ಬಾಟಲ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ

ಬಾಟಲಿ ತುಂಬಾ ಹಾಲನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಅಷ್ಟನ್ನೂ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಬಿಡು ಅಂತ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಬದಿಗಿಡುತ್ತೀರಿ- ಮತ್ತೆ ಆಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕೊಡಲು. ಇದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೊಡುವಾಗ ನೀವು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಅದು ಹಾನಿಕಾರಕವೇ.

ಕಾರಣವಿಷ್ಟೇ; ಮಗು ನಿಪ್ಪಲ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಾಟಲಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅದರ ಬಾಯಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಿಪ್ಪಲ್ ಮುಖಾಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅವೇ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಇಟ್ಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಮುಂದೆ ಮಗುವಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ದಯಮಾಡಿ ಮಗು ಕುಡಿದು ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಬಿಡಿ. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಮತ್ತೆ ಹೊಸದಾಗಿ ತುಂಬಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸುಮ್ಮನೇ ಬಾಟಲಿ ತುಂಬಾ ಹಾಲು ತುಂಬಿಸಿ ಕೊಡುವುದು ಅನಗತ್ಯ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ. ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ತುಂಬಿ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡಂತೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವಂತೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಸ್ಕಿಲ್ ಹಾಗೂ



ಕೊ-ಆರ್ಡಿನೇಷನ್ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ಹೇಗೆ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗೀಗ ಗಮನಿಸಿ: ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಬ್ರೇಸಸ್ ಹಾಕಿಸಿದ್ದರಂತೂ ಈ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕ್ಲೀನಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜ್ವರದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ

ಮಾನವ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ 98.6 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್ (37 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್) ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ 96 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್‌ನಿಂದ (35.5 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್) 100.8 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್‌ವರೆಗೆ (38.2 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್) ಯಾವ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವಾದರೂ ಅದರ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಋತುಮಾನಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೇಸಿಗೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗು ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುದನಾಳದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಉಷ್ಣಾಂಶ 100.4 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್‌ನಷ್ಟು (38 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್) ಇರುತ್ತದೆ. 1 ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು 3 ತಿಂಗಳ ನಡುವಿನ ಮಗುವಾದರೆ 100.6 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್ (38.11 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್) ಮತ್ತು 3 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 100.8 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್ (38.22 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್) ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

5 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಗುದನಾಳದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ನಂತರದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವುಗಳ ಕಂಕುಳ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ. ಬಂದ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ 1 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಅಥವಾ 1.8 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟನ್ನು ಸೇರ್ಪಡಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಗುದನಾಳ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಯಾರಿ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇ ಹಿರಿದಾದುದು. ದಯಮಾಡಿ ಈ ಮುಂದಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ-

- ಪಾಸಿಟಿವ್ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಿರಲಿ. ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಮಗುವಿನ ಎದುರು ತೋರ್ಪಡಿಸಬೇಡಿ.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಎಂಬ ಅಂಶದ ಅರಿವನ್ನು ಮೃದು ಮಾತುಗಳಿಂದ ಮೂಡಿಸಿ.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಚರ್ಚಿಸಬೇಡಿ. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನಸ್ತೇಶಿಯಾವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಅರಿವು ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಭಯ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡಿ.
- ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಅವನಿಗಾಗಿ ಒಂದಷ್ಟು ಚಂದದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿಸುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ಇಷ್ಟದ ಆಟಿಕೆಯನ್ನೋ, ಗೊಂಬೆಯನ್ನೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಅಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನೇ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮುನ್ನ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುಂಬಾ ಮಗುವನ್ನು ಅಡ್ಡಾಡಿಸಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂಕಲ್, ನರ್ಸ್ ಆಂಟಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿಬಿಡಿ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಬಂದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದೋ ನಿಗೂಢ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು.

ಮಗುವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ ಸರಿ. ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಓರ್ವ ಗೌರವಯುತ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತರುಣ/ಣಿಯನ್ನು ನೀವು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತೀರೆಂದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿಗೆ ನಿರಾಶೆಯಾಗದಂತೆ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಮ್ಮದು. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಸಲಹೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆಂಬ ಭರವಸೆ ನಮ್ಮದು. ಗುಡ್‌ಲಕ್ !

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಷ್ಟಿದೆ?

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಏನಾದರೂ ...ಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ...ಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳಾದರೆ, ವೈದ್ಯರು ...ಮೀಪ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ...ಮಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಛಾತಿ ...ರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾಹಿತಿ ...ರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ನಿಮಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ...ಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ನಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಅರ್ಥ ನೀವು ಇಂತಹ ...ತಿಯಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ...ೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಇದನ್ನು ಹೇಳಲು ನಿಮಗೆ ...ಷ್ಟಕರವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕ್ವಿಜ್ ನಿಮಗೆ ...ದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ವಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ...ಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಫಸ್ಟ್ ಏಡ್ ಸೆನ್ಸ್ ...ಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯಿರಿ.

1 ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಏಣಿಯಿಂದ ಜಾರಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

(ಅ) ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ಕರೆಸಲು ಅವರ ಆಫೀಸಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿತ್ತೀರಿ.

(ಬ) ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯುವರನ್ನು ಹೋಗಿ ಕರೆತರುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಕೂಗಿ ಕರೆಯುತ್ತೀರಿ.

(ಕ) ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮಗುವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತೀರಿ. ಅದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಗಾಯ ಜಾಸ್ತಿ ಇರದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಫಸ್ಟ್ ಏಡ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತೀರಿ.

2 ಭಾನುವಾರದಂದು ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಒಂದು ಬೆರಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ನೀವು ಗಾಬರಿಗೊಂಡು

(ಅ) ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಅವರು ಬರುವವರೆಗೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯುತ್ತೀರಿ.

(ಬ) ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಅಳುತ್ತಾ ಕೂರುತ್ತೀರಿ.

(ಕ) ತಕ್ಷಣವೇ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಡೆಟಾಲ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ.

3 ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವಿರಿ. ಅಂಥಹದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸಾಕಿದ ನಾಯಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಕಚ್ಚಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

(ಅ) ಮಗನನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಿರಿ.

(ಬ) ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

(ಕ) ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.

4 ನೀವು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಾಯಿ ಇಟ್ಟು ಬಾಥ್‌ರೂಮಿಗೆ ಗೀಸರ್ ಆನ್ ಮಾಡಲೆಂದು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಬಕೆಟ್‌ನತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ತಕ್ಷಣವೇ ಬಕೆಟ್‌ಗೆ ನೀರು ಹಾಕಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಕಡಾಯಿ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತೀವ್ರ ಉರಿಯಿದ್ದ ಕಾರಣ ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಕಡಾಯಿಗೆ ಕೈ ಹಚ್ಚುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?



ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಯಾರಾದರೂ ಗಾಯಗೊಂಡಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವಿರಾ? ಬಹುಶಃ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

(ಅ) ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಗ್ಯಾಸ್ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಬಂದ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ನಲ್ಲಿಯ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ತಂಪು ನೀರು ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

(ಬ) ಅಳುತ್ತ-ಅಳುತ್ತ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

(ಕ) ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಸೆವಲಾನ್ ಹಚ್ಚುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ.

5 ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಕೆಲಸದವಳಿಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಕರೆಂಟ್ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

(ಅ) ತಕ್ಷಣವೇ ಅವಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಕರೆಸುತ್ತೀರಿ.

(ಬ) ಅವಳ ಮುಖಕ್ಕೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

(ಕ) ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಬಾರದು ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ.

6 ಮನೆಯ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೋ ಹುಳುವೊಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ನೀವು

(ಅ) ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡ ಕ್ರಿಮಿಯ ಮುಳ್ಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ.

(ಬ) ಏನಾದರೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ನೀವು ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸುತ್ತೀರಿ.

(ಕ) ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ನೀವು ನೋಡಿಯೂ ನೋಡದಂತೆ ಸುಮ್ಮನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರಿಯ ಮಗ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಜೊತೆ ಆಟ

ಆಡ್ತಾ-ಆಡ್ತಾ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಬಟನ್ ನುಂಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ನೀವು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

(ಅ) ಅವನನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ತೀರಿ.

(ಬ) ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಯಾರಾದರೂ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ.

(ಕ) ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಕೆಳಗಾಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತೀರಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಮೆತ್ತಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಳಗಿದ್ದ ಬಟನ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತಾಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಅವನಿಗೆ ವಾಂತಿ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ.

8 ನೀವು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆ ಇಬ್ಬರೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಿರಿ. ಆಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆಯ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು

(ಅ) ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಗಂಡನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

(ಬ) ಅತ್ತೆಗೆಯ ಮೂಗು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಮಲಗಲು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಅವರ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತಾ ಬಿಡುತ್ತ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ.

(ಕ) ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

9 ನಿಮಗೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸನಿಂಗ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ನೀವು?

(ಅ) ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಸಿಗುವತನಕ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೀರಿ.

(ಬ) ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ವಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ.

(ಕ) ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

10 ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಫಸ್ಟ್ ಏಡ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಇದೆಯೆ?

(ಅ) ಇದೆ.

(ಬ) ಇಲ್ಲ.

(ಕ) ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಕೋರ್

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಅ	ಬ	ಕ
1.	2	3	5
2.	2	3	5
3.	2	5	2
4.	5	0	0
5.	2	3	0
6.	5	2	0
7.	0	2	5
8.	2	5	0
9.	5	2	0
10.	5	0	0
11.	0	5	3
12.	5	2	0
13.	0	2	5
14.	5	1	2
15.	1	5	0

11 ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಫಸ್ಟ್ ಏಡ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆಯೆ?

(ಅ) ಇಲ್ಲ. ಎಂದೂ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿಲ್ಲ.

(ಬ) ಫಸ್ಟ್ ಏಡ್ ಬಾಕ್ಸನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಒಯ್ಯಲು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

(ಕ) ಕೇವಲ ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಜೊತೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

12 ನಿಮಗೊಬ್ಬರು ಪರಿಚಿತ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಅವರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ನೀವು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ:

(ಅ) ವೈದ್ಯರಿಂದ ಫಸ್ಟ್ ಏಡ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು.

(ಬ) ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು.

(ಕ) ಅವರ ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುವುದನ್ನು.

ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತಾದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನೀವು:

(ಅ) ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ.

(ಬ) ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಗಮನ ಹೋದರೆ ನೋಡುತ್ತೀರಿ.

(ಕ) ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಬಳಿಕ ಅವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ.

14 ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಏನೇನು ಇಡುತ್ತೀರಿ?

(ಅ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅ ಬೇಳುವ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ.

(ಬ) ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಡುವ ಔಷಧಿಗಳ ಮಾತ್ರ ಇಡುತ್ತೀರಿ.

(ಕ) ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆಲ್ಲ ಅಗ ಉಂಟಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾ ಇಡುತ್ತೀರಿ.

15 ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಯಾವಾಗ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿದ್ದೀರಿ?

(ಅ) ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಪರಿಶೀ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಯಾವುದು ಅವಧಿ ಮೀ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ಬ) ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆಗ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.

(ಕ) ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಖರೀ ಇಟ್ಟೆ. ಅವು ಬಳಕೆ ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋದವು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾ ಅತ್ತ ಗಮನವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಫಲಿತಾಂಶ

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಗುಣ ಒಟ್ಟು 65ರಿಂದ 75ರ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೆ ನಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತಂತೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂಕಗಳು 55ರಿಂದ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಘಟನೆ ನಡೆದ ಸಂದರ್ಭ ನೀವು ತುಂಬಾ ಗಾಬರಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಹಾ ಅವಸರ ಮಾಡುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದನ್ನು ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ.

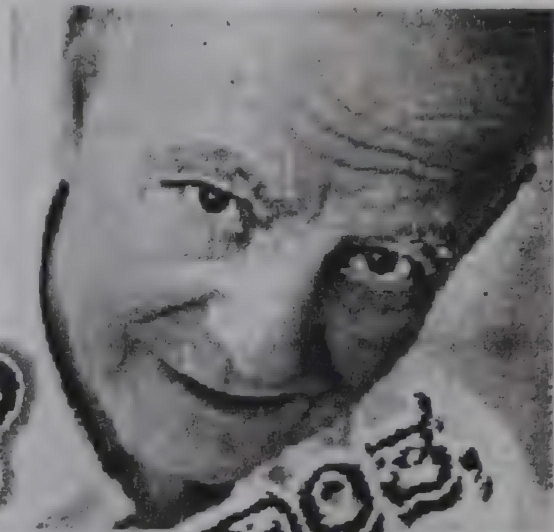
ನಿಮಗೆ 55ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಬಂದ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತಂತೆ ಏನ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಅಳುವುದು, ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಬಿ ಬೇರೇನೂ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆ ಬೇರೆಯವ ಕೂಡ ಭೀತಿಗೆ ದೂಡುವಿರಿ. ಈಗಲೂ ಮಿಂಚಿಲ್ಲ. ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅಗತ್ಯತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಬಳ ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

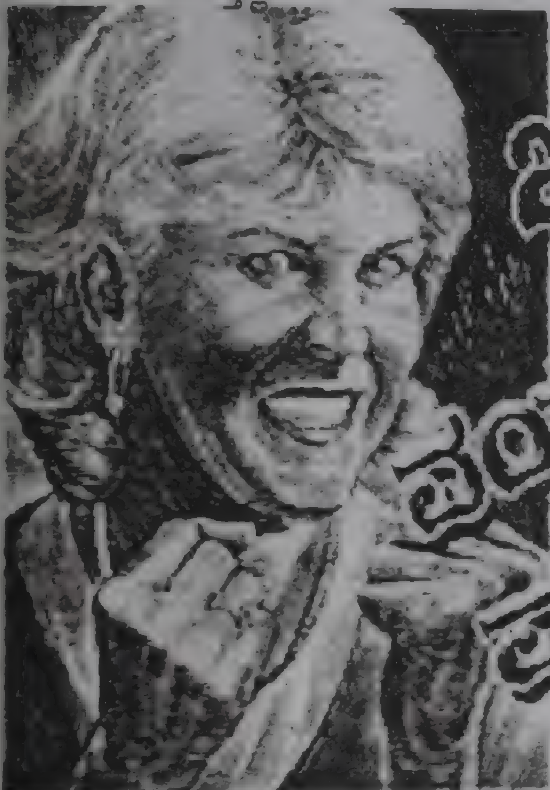
ಇದೆಂಥ ವಿಚಿತ್ರ? ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಪುರುಷ ಶಾಂತ, ಮಹಿಳೆ ಅಗ್ನಿಪರ್ವತ!

ಶ್ರೀಮತಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಸದಾಕಾಲ ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅವರ ಸೊಸೆಗೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಭಯ. ಏನೆಂದರೂ, ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಅವಳದು...

ಮಕ್ಕಳದಂತೂ ಒಂದೇ ವರಾತ -'ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದ್ರೂ ಅಜ್ಜಿ ಬೈತಾನೇ ಇರುತ್ತೆ. ಅದು ಮುಟ್ಟಿದ್ರೆ ತಪ್ಪು, ಇದು ತಟ್ಟಿದ್ರೆ ತಪ್ಪು. ಕುಂತ್ರೆ ತಪ್ಪು, ನಿಂತ್ರೆ ತಪ್ಪು. ನಮಗಂತೂ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ! ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೂ ಏನು? ಅಜ್ಜಿ ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಆಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದು ಸ್ವಯಂ ಅಜ್ಜನ ಪಾಲಿಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಮೇಲಿನವೆರಡೂ ನಿಜವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಶ್ರೀಮತಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಾಗರಭಾವಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ದೂರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಅಜ್ಜಿ ಭದ್ರಾವತಿಯವರು. ಇವು ತೀರಾ ವಿರಳವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೇನಲ್ಲ. ಬೀದರ್‌ನಿಂದ ಮೈಸೂರಿನವರೆಗೆ, ಜಮ್ಮುವಿನಿಂದ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಇಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ದಂಡಿದಂಡಿಯಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.





ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಹುಲಿಮರಿಯಾಗಿದ್ದ ಪುರುಷನನ್ನು ಜಗತ್ತು ಹಣಿದು, ನಿವೃತ್ತಿಯ ವೇಳೆಗೆ ಶಾಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯು ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೆ ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಕಾರಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗದು. ಆಕೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಅಗ್ನಿಪರ್ವತವಾಗಲು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬಾಹ್ಯ, ಆಂತರಿಕ - ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು? ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ಕಾರಿ ಸ್ವಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೇ? ಹೀಗೆ ಆಗಲು ಕಾರಣ ವಾದರೂ ಏನು? ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುವು ದಾದರೂ ಹೇಗೆ - ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವವೇ? ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದ ಆಕ್ರೋಶವೇ? ಯಾವುದೋ ಕಾಹಿಲೆಯೇ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋ ವೈಜ್ಞಾನಿಕರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? - ಬನ್ನಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸೋಣ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಂಬ ಒತ್ತಡ :

ಮನೆ-ಪರಿವಾರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯೂ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ ಸ್ತ್ರೀ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಉದಾರತೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ವರ್ತಿಸಬೇಕು- ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಆಕೆಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರವಂತೂ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು, ಗಂಡನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ- ಹೀಗೆ ಸರ್ವವಿಧದಲ್ಲೂ ಅವಳು ಹೈರಾಣಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ.

ಸಮಾಜವು ಅವಳ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಬೆಲೆಯನ್ನೇನೂ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. 'ದಿನವಿಡೀ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮದಿಂದ ಇರುವುದು' - ಎಂಬ ಒಂದೇ ಮಾತು ಸಾವಿರ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದ ಕಪ್ಪುಮಸಿಯಂತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕ ಅವಳ ದೇಹ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿರುಪುದಿಲ್ಲ. ಆ ಹಂತದ ನಂತರ ಕೆಲಕಾಲ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಬೇಸರ, ಒತ್ತಡಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವೆಂದಾಗ ಅದು ಆಕ್ರೋಶದ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ.

ಖಾಲಿಗೂಡು :

ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ಎದುರಿಸುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕರು 'ಎಂಪ್ಟಿ ನೆಸ್ಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' (EMPTY NEST SYNDROME) ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಯಾದಂದಿನಿಂದ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನದೇ ಒಂದು ಗೂಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಸಿಂಗರಿಸುವ ಹಕ್ಕಿಯಂತಾಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪತಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ. ಗೂಡು ಸದಾಕಾಲ ತುಂಬಿತುಂಬಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂಬುದು ಅವಳ ಆಸೆ.

ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಜೀವನ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ತರಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಾಯಿಯ ನೆನಪೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಿಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಆಕೆ ಅವುಗಳ

ಲಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡನನ್ನು ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮರೆತೇ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅವನಾದರೂ ತಾನಾಯಿತು, ತನ್ನ ಪಾಡಾಯಿತು ಎಂಬಂತೆ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದೆಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವನು ಅಂತಹ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಆತ ಇಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಭಾಸವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ತಾನು ಬಯಸೀ ಬಯಸಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಗೂಡು ನಾಶವಾದಂತೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಒತ್ತಡ ಅವಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ರೋಶವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಅವಳು ತನ್ನ ಪರಿವಾರಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವ ತೇಯ್ದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈ ತ್ಯಾಗ-ಸಂಘರ್ಷ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಫಲ ಲಭಿಸುವ ಘಳಿಗೆ ಇದು ಎಂಬುದು ಅವಳ ಭಾವನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಡೆಯುವುದೇ ಬೇರೆ. ನಿನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆಯಷ್ಟೇ ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸೊಸೆಯ ಕೈಗೆ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಗಳು ತಾವೇತಾವಾಗಿ ವರ್ಗಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಆಕೆ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಮದುವೆಯವರೆಗೆ ತಾನು ಹಾಕಿದ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟದಿದ್ದ ಮಗ, ಈಗ ಮುದ್ದಿನ ಮಡದಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಪತಿ ದೇವರಿಗಂತೂ ಗೆಳೆಯರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೆಲಸ -ಕಾರ್ಯ ಇವೇ ಪ್ರಪಂಚ.

ಇನ್ನು ಟೀನೇಜ್‌ನ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಡಿಕ್ಷನರಿಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ರೀತಿ-ರೀತಿ-ನೀತಿ ವರ್ತನೆಗಳು ಈಕೆಗೆ ಅರ್ಥವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ತೀವ್ರ ಉಪೇಕ್ಷೆಗೆ ಆಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಒಬ್ಬಂಟಿತನ ಅವಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆ ಒತ್ತಡವೇ ಉಗ್ರರೂಪ ತಾಳಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು.

ಅತೃಪ್ತ ಇಚ್ಛೆಗಳು :

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲಬಗೆಯ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅವು ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಪತ್ನಿಯು ಪೂಜಾ-ಪಾಠ, ಸತ್ಸಂಗ ಮೊದಲಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪತಿ ಹೊಸ ಕುದುರೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸತೊಡಗಿದರೆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳದೇ ಇನ್ನೇನಾದೀತು? ಪುರುಷರು ಅರವತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಮಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಏಕಾಏಕಿ ಮನೆಗೆ ಕರೆತಂದ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ದೆಹಲಿಯ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 60 ದಾಟಿದ ಕನಿಷ್ಠ 50 ಪುರುಷರು ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕಾಗಿ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ನಂತರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುವುದು ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮುಂಬೈ, ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಹೈದರಾಬಾದ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪದೇಪದೆ ದಾಖಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರಣಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಅಚ್ಚರಿಯಾದರೂ ಸತ್ಯ.

ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇಂದು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳು, ಪತಿಯ ಬೇರೆ ಅಫೇರ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೌನವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅವರು ಹೊರಬಂದಿದ್ದಾರೆ..

ಹೌಸ್‌ವೈಫ್‌ಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ :

ಪುರುಷ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ತಾನು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಕುಣಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಶಾಂತಚಿತ್ತವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಅವನು ಆ ಮೂಲಕವೇ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು, ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟಾದರೂ ಮನೆ ಕೆಲಸದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತಿರದೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಅಗ್ನಿ ಶಿಖರವಾಗದೇ ಇನ್ನೇನಾದೀತು?

ಪುರುಷ ಯೌವ್ವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಅವನ ಸಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾನಾದ್ದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಒತ್ತಡಗಳು, ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅವನನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಣಿದು ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುವ ವೇಳೆಗೆ ಸಮ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಮಹಿಳೆ ಸುಮಾರು 50 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು, ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಅಗ್ನಿಪರ್ವತ, ಶಾಂತ ಸಮುದ್ರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪತಿಯಾದವನು ತನ್ನ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡದೆ, ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಅರಿತು ಆಕೆಯದೂ ಅಂತಹ ಸ್ವಭಾವವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೇರ್ಪಡುವ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಸಾಗಬಹುದು. ●

(29ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ನಿಮ್ಮ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಹತ್ಯೆ ನಡೆದಿದೆ, ಗೊತ್ತೇ?

ಅನ್ಯಮಾರ್ಗ : ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಬದಲು ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಕಿ, ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಬೇಕು.

☛ **ಪ್ರಯೋಗ :** ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಶ್ಯಾಂಪೂವರೆಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊದಲು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 2001ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆಂದು 25,67,713 ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾದರೆ, 2004ರಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ 4,92,456 ಪಶುಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಮಂಗಗಳನ್ನು ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಅನ್ಯಮಾರ್ಗ : ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸೆಲ್ ಕಲ್ಚರ್ ಸ್ಟಡಿ ಮೊದಲಾದ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅನ್ಯಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದ ಹೊರತು ನಾವೂ ಹತ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಶಾಮೀಲಾ ಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಭಾವಿಸದೆ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಝುರ್ಝುರಿತರ ನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಬಾರ ದಲ್ಲವೇ? ☆

ಜೋಕೆ, ಇದು ಹದಿಹರೆಯ!



'**ಕೂಲ್**' - ಇದು ಇಂದಿನ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಮಾತುಮಾತಿಗೂ ಬಳಸುವ ಪದ. ಅವರಿಗೆ ಇನ್ಫೋಸಿಸ್‌ದ ನಾರಾಯಣ ಮೂರ್ತಿಯವರು ಸಂಪಾದಿಸಿರುವ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಣ - ಕೂಲ್; ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಕಲಾಂರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಹೇರ್ ಸ್ಟೈಲ್ - ಕೂಲ್; ಇಂದ್ರಜಿತ್ ಲಂಕೇಶ್‌ರ ಬೋಳು ಮಂಡೆ - ಕೂಲ್; ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಬೈಕಿನ ಮುಂದಿನ ಚಕ್ರ ಮೇಲೆತ್ತಿ 'ವೀಲಿಂಗ್' ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವವನ ಪ್ರಯತ್ನ - ಕೂಲ್ ; ಆ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅವನು ಉರುಳಿ ಬಿದ್ದು ಹಲ್ಲು ಮುರಿದುಕೊಂಡರೆ - ಅದೂ COOLಯೇ!

ಇಷ್ಟವಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ 'ಕೂಲ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಜನರೇಷನ್ ಅನ್ನು 'ಕೂಲ್ ಜನರೇಷನ್' ಎಂದೇ ಕರೆಯೋಣವೇ? ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದಾಗ ತಮ್ಮ ತಾರುಣ್ಯದ ಮೆಟ್ಟಲಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದವರು ಎದುರಿಸಿದ ಐಡೆಂಟಿಟಿ ಕ್ರೈಸಿಸ್ ಇವರಿಗಿಲ್ಲ. ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾಲದ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಕೊನೆತನಕ ಬಂದ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಭ್ರಮನಿರಸನ ಇವರಿಗೆ ದೂರ. ಜಾಗತೀಕರಣದ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳ ತರುಣರು ಎದುರಿಸಿದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಗೊಂದಲ - ಉಹೂಂ, ಇವರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಹದಿಹರೆಯದವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿರುವುದು - ಹಣವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಪಾಪ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರ.

ಇಂದು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ ಅವರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಮ್ಮನೆ ಒಬ್ಬ ಹೈಸ್ಕೂಲು ಹುಡುಗನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು ನೀವು. "ಹೌದು ಅಂಕಲ್, ನಾನೊಬ್ಬ ಪೈಲಟ್ ಆಗಬೇಕೂಂತ ಇದೀನಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕನಸು ಕಂಡ್ರೆ ಸಾಲದು ಅನ್ನೋದೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಧೈರ್ಯ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆ - ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕು. ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈಗಲೇ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಆ ಪೋರ. ಅವನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅರೆಕ್ಷಣ ನೀವು ದಂಗಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಹದಿಹರೆಯದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದವರು ಎಂದ ೨ಕೊಂಡು ಮೋಸ ಹೋಗಿ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಈ 'ಕೂಲ್' ಜನಾಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ ಬೇರೆಯದೇ ಸತ್ಯವೊಂದು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. "ಹೌದು, ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಹುಡುಗರೇನೋ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ವರ್ತನೆಯೂ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಅವರ ಎದುರಿಗೆ ಬರಲಿ ನೋಡಿ, ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಕರ್ಪೂರದಂತೆ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ದೆಹಲಿಯ ವಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ಜಿತೇಂದ್ರ ನಾಗಪಾಲ್.

> ಹದಿಮೂರರಿಂದ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತರ ವರೆಗಿನ ಆ ವಯೋಮಾನವಿದೆಯಲ್ಲ, ಅದು ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟ ಸಿಡಿಮದ್ದಿನಂಥದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಕಷ್ಟ ಕಷ್ಟ!

ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುವಂತಹ ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ದೆಹಲಿಯ ಪಂಜಾಬಿ ಬಾಗ್ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣವೊಂದರಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ತಂದೆ ತನ್ನ ತನಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಕೊಡಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೌಂಟ್ ಕಾರ್ಮೆಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ. ಅವಳು ಅಪರ್ಣಾ (ಹೆಸರು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ). ಅಪ್ಪನ ಮುದ್ದಿನ ಮಗಳು. ಕಾಲೇಜಿನ ಶೇ.70ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರ ಬಳಿ ಇರುವಂತೆ ಆಕೆಯ ಬಳಿಯೂ 'ಸೆಲ್'ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಅದರ ಬಳಕೆ ಅತಿಯಾದಂತೆ ಅವಳ ಅಂಕಗಳು ಪಾತಾಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ 'ಮುದ್ದು ಪಪ್ಪ' ಮೊಬೈಲನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡರು. ಹುಡುಗಿ ಕೊರಗಿ-ಸೊರಗಿ ಬಸವಳಿಯತೊಡಗಿದಳಲ್ಲ! ಕಡೆಗೆ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅವಳನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಕರೆದೊಯ್ಯ ಬೇಕಾಯಿತು.

ಅಪರ್ಣಾ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೇಳಿದ್ದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ- "ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಬ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೇನೋ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಮಾಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದಾಗಲೀ, ಮಲ್ಟಿಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗೆ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಾಗಲೀ - ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಿಸೈಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ಪಾಪಿ. ನನಗೆ ಜೀವನವೇ ಸಾಕು ಸಾಕಾಗಿದೆ!" ಇಂತಹ ಹುಚ್ಚು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? 'ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನೇ ಜೀವನವಲ್ಲ. ಅವಳ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅವಳ ಗೆಳತಿಯರೇ ಹೊರತು ಫೋನ್ ಇರದೇ ಇರುವುದಲ್ಲ' ಎಂದು ಆ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯರು ವಿವರಿಸಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾಯಿತು.

ಈ ವಿಧದ ಹದಿಹರೆಯದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಸೊಂಟದಿಂದ ಈಗಲೋ ಆಗಲೋ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಲೋ-ವೇಸ್ಟ್ ಜೀನ್ಸ್, ಹೊಕ್ಕಳಿನ ದಿವ್ಯದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುವ ಪುಟಾಣಿ ಟೀ-ಶರ್ಟ್ , ಕಿವಿಗೆ ಹತ್ತಾರು

ರಿಂಗುಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಸದಾಕಾಲ ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಗಹನ ಚರ್ಚೆ. ಅದೇನು ಅದ್ಭುತ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಆಲಿಸಿ ನೋಡಿ - ಸಾನಿಯಾಳ ಮೂಗುಬಟ್ಟು, ರಾಬಿ ವಿಲಿಯಮ್ಸ್‌ನ ಬೆತ್ತಲೆ ನೃತ್ಯ, ಕಾಲೇಜಿನ ಲೇಟೆಸ್ಟ್ ಕೂಲ್‌ಗರ್ಲ್ - ಇವನ್ನು ದಾಟಿ ಅವರ ಮಾತುಕತೆಯಾಗಲೀ, ಚಿಂತನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಲೀ ಹೋಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಭಾರತದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 53 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಹದಿಹರೆಯದವರೆಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಬೇಗನೆ ಲಭಿಸುವ ಸೆಕ್ಸ್ ಅನುಭವ, ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ, ಖಿನ್ನತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಜೊತೆಗೂಡಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಹೀಗೆ?

'ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮೊದಲು ದೂಷಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದು ಪೋಷಕರನ್ನು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಉಸಿರು ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಅವಕಾಶಕೊಡದೆ 'ಮೇಲೇರು, ಮೇಲೇರು' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಅಸಹ್ಯವಾಗುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ತಾವು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು 'ಗಿಫ್ಟ್' ಎಂದು ಸಾಲುಸಾಲಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇಂದಿನ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ 15-20 ಸಾವಿರ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಮೊಬೈಲು ಫೋನುಗಳು ಆಟಿಕೆಗಳೇನೂ ಎಂಬಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ! ಬಯಸಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ವಸ್ತುವಿನ ಬೆಲೆ ಮಾತ್ರ ಅರಿವಿರುತ್ತದೇ ಹೊರತು, ಅದರ ಮೌಲ್ಯವಲ್ಲ!

ನಿಜಕ್ಕೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ದೆಹಲಿಯ ಎನ್.ಜಿ.ಓ. ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ನಡೆಸಿದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದವರು 'ತಮ್ಮ

ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಭಾಳಿಸಿ

ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗೆಳೆತನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಸ್ವಭಾವ ನಿಮಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ-ಒಬ್ಬನನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ. ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಮಾತನಾಡು ವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಏನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಬಿದ್ದು ಒಡೆಯಿತೆಂದೇ ಅರ್ಥ; ನೀವಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಮನೆ ಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸು ತ್ತಾನೆ; ನಿಮ್ಮ



ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೇ ಕುಳಿತು ಏನೋ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಎಲ್ಲಾ ಉದುರಿಸಿ ರಾಡಿ ಮಾಡಿ ಹೋಗಿರು ತ್ತಾನೆ; ನಿಮ್ಮ ಮಗ ನಿಂದ ಆ ಗೆಳೆಯನನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಆದರೆ ಅವನ ದೋಸ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೂ ಮಗ ಮಹರಾಯನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ? 'ನಾಳೆಯಿಂದ ಆ ಹುಡುಗ ನಮ್ಮ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡಕೂಡದು' ಅಂತ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಹೇಳಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಾ? ಅಲ್ಲಿಗೆ ನೀವು ಎಡವಿ ಬಿದ್ದಿರೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಹಾಗೆ ನೀವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಜಿದ್ದಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಲೇ ಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಇವನ ಹಠವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಡಿ; ಯಾವುದಾದರೂ ರೂಢಿಗತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಸಿಡಿದು ಬೀಳಬೇಕು ಎಂದು ಸದಾಕಾಲ ಹಾತೊರೆಯುವ ವಯಸ್ಸು ಅದು. ಇಂತಹ ಆಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹುಡುಗನಿಗೆ ತನ್ನ ಪೋಷಕರಿಗಿಂತ ಸುಲಭ ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗಬಲ್ಲುದು? ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನೀವೇ ನೀವಾಗಿ ಏಕೆ ಅವನಿಗೆ ಅಂತಹ ಒಂದು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತೀರಿ?

ಏಕಾಏಕಿ ಸುಗ್ರೀವಾಜ್ಞೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗನೊಡನೆ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡಿ. ಒಡ್ಡಾ ಒರಟ 'ನಿನ್ನ ಆ ಗೆಳೆಯನನ್ನು ಕಂಡರೆ ನನಗಾಗದು' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಆತ ಮಾಡುವ ಯಾವ ವರ್ತನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬು ದನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ದಿಂದ ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಪಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ನಿಯಮ ಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ಬಳಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ ವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಅಂತಹ ಹುಡುಗ ರೊಂದಿಗೆ ನೀವೇ ಮಾತನಾಡಿ. 'ನೋಡು ಮಗೂ, ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ನೀನೂ ಅದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸು ತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ಗೆಳೆತನ ದಿಂದ ಆದರೆ ದೃಢ ವಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಹಾಗೆ ಹೇಳಿ ನೀವು ಅತ್ತ ಹೋದ ಕೂಡಲೆ ಆ ಹುಡುಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಣಕಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದೆರಡು ಭೇಟಿಗಳ ನಂತರವೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ

ದ್ಧವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾದಾಗ ತಾನೇ ವನಾಗಿ ದಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಆತ್ಮಗೌರವಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಿ. ತ ನಿಮ್ಮ ಅಡಿಯಾಳಲ್ಲ. ತನ್ನ ಗೆಳೆಯರ ಡುವೆ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ಥಾನಮಾನವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹುಚ್ಚು ರ್ತನೆಯಿಂದ ಆ ಗೌರವವನ್ನು ಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವನು ಇಚ್ಛಿಸಲಾರ. ತನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದು ಅವನಿಗೂ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. 'ಲೋ, ಶೂ ಹಾಕ್ಕೊಂಡೇ ಸೋಫಾ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಇಡಬೇಡ್ರೋ' ಅಂತ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಬಿಂಕ. ತಾನೂ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಂತೆ ಧ್ವನಿಸುತ್ತೀನೇನೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನಿಗೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಟ್ರಿಕ್ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಗೆಳೆಯರು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವನು 'ಸೋಫಾ ಮೇಲೆ ಶೂ ಕಾಲು ಇಟ್ರೋದು ನಮ್ಮಪ್ಪಂಗೆ ಕಂಡ್ರೆ ದೂರ್ವಾಸ ಮುನಿ ಆಗ್ಬಿಡ್ತಾರೆ. ಸುಮ್ನನೆ ಯಾಕ್ರೋ ಕಿರಿಕಿರಿ' ಎಂಬ ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಬಂದರೆ ನಿಮಗೇನೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಸ್ಥಾನಮಾನವೂ ಉಳಿಯಿತು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೋಫಾ ಕೊಳೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಸ್ವಭಾವವಿರುವ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ಹುಡುಗರ ಸ್ವಭಾವ ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಆಯ್ಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇ ಅನುಮಾನ ಉಂಟಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತೀರಾ ಸಾಫ್ಟ್ ಹುಡುಗ ತೀರಾ ಒರಟು ಮಿತ್ರರನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ತಾನಾಯಿತು ತನ್ನ ಪಾಡಾಯಿತು ಎಂಬಂತೆ ಇರುವ ಹುಡುಗ, ತೀರಾ ಸೋಷಿಯಲ್ ಗೆಳೆಯ ರನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಇದು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆ ಮೂಲಕ ಅವನು ತನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅಂತಹ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವನ ಮೇಲೆ ಏಕಾಏಕಿ ರೇಗಿಬಿಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ನೀವು ರೇಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುವುದು

ಸಂಖ್ಯಾಬಲ

2001ರ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ವಯೋಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ 22.7 ಕೋಟಿಯಷ್ಟಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರತೆಯಿಂದ ಸರ್ಕಾರ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ. ಯೋಜನಾ ಆಯೋಗವು 2001ರಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಬಗೆಗಿನ ಕಾರ್ಯ ತಂಡವನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆ ಒಂದರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೊಂದು ಯೋಜನೆಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ರೂಪುರೇಷೆ ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟೆ-ಅವನು ತನ್ನ ಗೆಳೆಯರನ್ನೇನೂ ದೂರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾನೀಟರ್ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಇದ್ದ ಅವಕಾಶವೂ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಗೆಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಆಗೀಗ ಸಣ್ಣಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ನೀವೊಂದು ಕಣ್ಣು ಇಟ್ಟೇ ಇರಿ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ತಮಾಷೆ ಗೊತ್ತಾ? ಹದಿಹರೆಯ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಕಾಲ. ಆ ವಯೋಮಾನದವರು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಪದೇ ಪದೆ ಬದಲಿಸುತ್ತ, ತಮಗೆ ಎಂಥವರು ಸರಿಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಎಕ್ಸ್‌ಪೆರಿಮೆಂಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ ಇಂಥ ಘಟಿಂಗನಾ ನನ್ನ ಮಗನ ಮಿತ್ರ?' ಎಂದು ನೀವು ಭಯ ಬಿದ್ದು ಬಿ.ಪಿ. ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವನಿಂದ ದೂರಾಗಿ ಇವರು ಬೇರೆ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಗನಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ●

ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹೀಗೆ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸದೆ, ಕ್ವಾಲಿಟಿ ಸಮಯ ನೀಡದೇ ಹೋದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತರಗತಿಯ 'ಕೂಲ್' ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಎದುರಾಗುವುದು ಲೇಟೆಸ್ಟ್ ಫ್ಯಾಷನ್, ಹೈಫೈ ವ್ಯವಹಾರ, ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ - ಎಲ್ಲವೂ. 'ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿ ಮಾಡುವುದೇ ಯಶಸ್ಸು' - ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರಾದರೂ 'ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಡದೆ, ತಾವೂ ಹಣದ ಬೆನ್ನತ್ತಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಬೇಗನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವುದೂ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಗ್ನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸುರಿದಿದೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನವನ್ನು ತಜ್ಞರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಹುಡುಗಿಯರು ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರಾಗಿದ್ದರೂ, ದೊಡ್ಡವರಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಅದು ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

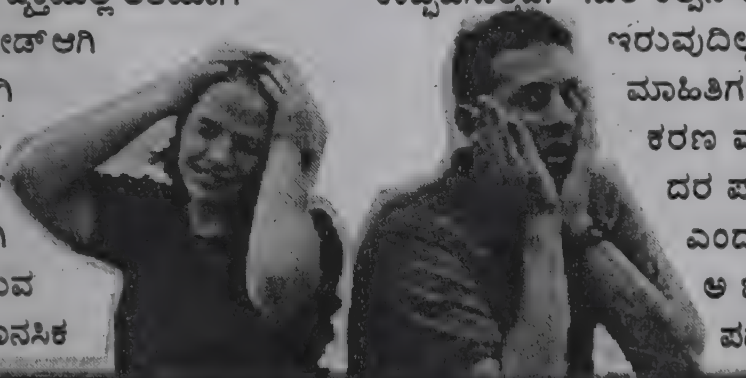
ಈ ಹುಡುಗರ ಗೊಂದಲವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು ; ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬೇಕು; ಅವರಲ್ಲಿ ಮಿಥ್ಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನಲ್ಲ, ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು; 'ಹೀಗೆ ಮಾಡು ಹಾಗೆ ಮಾಡು' ಎಂದು ಆದೇಶಿಸುವ ಬದಲು 'ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು' ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

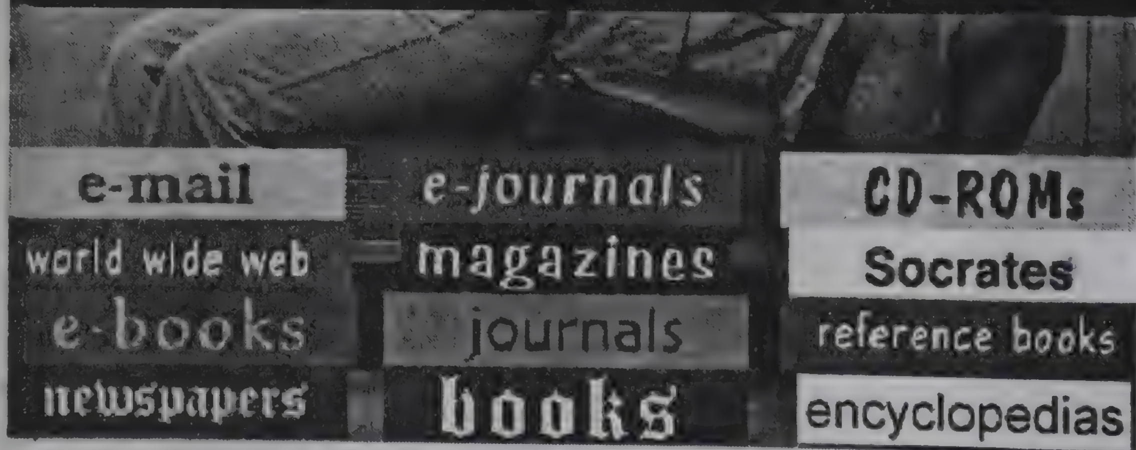
ಇದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾದುದು. ಖಲೀಲ್ ಗಿಬ್ರಾನ್‌ನ ಒಂದು ಕವಿತೆ ಇದೆ - 'ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಲ್ಲನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೆಂಬ ಜೀವಂತ ಬಾಣಗಳನ್ನು ಆ ಭಗವಂತ ಹೂಡುತ್ತಾನೆ. ವೇಗವಾಗಿ, ದೂರಕ್ಕೆ ಹಾರುವ ಬಾಣಗಳೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ಹಾಗೆ ಹಾರಲು ಬಾಣಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಕೆಂಧರೆ ದೃಢವಾದ ಬಿಲ್ಲಿನ ಅಗತ್ಯ ವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಬಿಲ್ಲು ನೀವಾಗಬೇಕು'- ಎಂಬರ್ಥದ ಕವನವದು. ಬಿಲ್ಲು ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟರೆ ಬಾಣ ಭವಿತವ್ಯದೆಡೆಗೆ ಹಾರುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಪೋಷಕರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ●

ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರದ ಮನೋಒತ್ತಡ

ಇದು ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಯುಗ. ಅದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ಯುಗ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾಹಿತಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಕುರಿತಂತಾಗಿರಬಹುದು, ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ದಿನಚರಿಯ ಕುರಿತಂತೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲ ತಜ್ಞರು 'ಓವರ್‌ಲೋಡ್ ಇನ್ಫಾರ್ಮೇಶನ್' ನಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಹಲವು ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಬಹುದು ಎಂದ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದೆಡೆ ಅವಶ್ಯಕ ಮಾಹಿತಿಗಳು, ಸೂಚನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಲಾಭಕರವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಇದೇ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಅಂದರೆ ಓವರ್‌ಲೋಡ್ ಆಗಿ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಓವರ್‌ಲೋಡ್ ಇನ್ಫಾರ್ಮೇಷನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು 'ಶಾಕ್ ಸಿಂಡ್ರೂಮ್' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಧ್ಯಯನಕರ್ತ ಎಲ್ವಿನ್ ಟಾಫ್ಲರ್ ಅವರು ಇದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.





ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರು ತಮ್ಮ ಡಯಟ್ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕುರಿತಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾನ್ಶಿಯಸ್ ಆಗಿರು ವುದು. ಇಂಟರ ನೆಟ್-ನಿಯತಕಾಲಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಓದಿ ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಡಯಟ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಿಂದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಹ ಅವರನ್ನು ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಯೂರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತವೆ. ಇದರ ಕಲ್ಪನೆ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡುದರ ಪರಿಣಾಮವಿದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡಯಟೀಶಿಯನ್ ಕಮಲಾ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ವಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಕಾರ್ಬೋ ಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಹಾಲು-ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವು ದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ತೂಕ ಬೇಗನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲೆಂದು. ಯಾವುದೇ ತರನಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಹಲವು ಬಗೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕಮ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಿದ್ರೆಗೂ ತೊಂದರೆ

ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಗಳ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿಗ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತ ಆದರೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮಾನ ಒತ್ತಡ, ಚಿಂತೆ, ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಹಾಗ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊಡೆತ

ಅಧ್ಯಯನಕಾರ ಡೆವಿಡ್ ಸ್ನ್ಯಾರ್ ಪ್ರಕಾ ಓವರ್‌ಲೋಡ್ ಇನ್ಫಾರ್ಮೇಶನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿ ಗ್ರಸ್ಥರಾದವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕೂಡ ಕಡಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

...ವರ್‌ಲೋಡ್ ಇನ್ಫಾರ್ಮೇಶನ್ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣ

- ಫಿಟ್ ಆಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ.
- ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ
- ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ	ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ
■ ನಿಮಗೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಟಿ.ವಿ ನೋಡುತ್ತ ಕೂರಬೇಡಿ. ■ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ವಾರ್ತೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿ. ■ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ಅವಕ್ಕೂ ಸಮಯ ಕೊಡಿ.	■ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಗದ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಗಮನಿಸಿ ಫೈಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ■ ಇಡೀ ದಿನ ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪಟ್ಟಿತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾರಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾದರಿಯ ಬದುಕು : ಟೆರ್ರಿ ಗರ್

> ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಜ್ವರ ಬಂದು ಎರಡು ದಿನ ಮಲಗಿದರೂ ಸಾಕು 'ಜೀವನವೇ ಬೇಸರ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆ' ಎಂಬಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತೇವೆ ನಾವು. ಒಮ್ಮೆ ಟೆರಿ ಗರ್‍ಳ ಜೀವನವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಅಂತಹ ಮಾತು ಗಂಟಲಲ್ಲೇ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡೀತು!

ಖಿನ್ನತೆ-ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಖಾಸಾ ದೋಸ್ತ್! ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜಬಡಿ ಹಾಕುವುದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ, ಅದರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಬರುವ ಡಿಪ್ರೆಷನ್. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ರೋಗದಿಂದ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ನರಳಿದರೆ ಸಾಕು, ವೇದಾಂತಿಗಳಂತೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮಾಮೂಲು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವಾಗ ಅಲ್ಲೊಬ್ಬರು-ಇಲ್ಲೊಬ್ಬರು ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರು ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಒದ್ದು ಓಡಿಸಿ, ರೋಗದೊಂದಿಗೇ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ! ಅಂತಹ ವಿರಳಿಗರ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯೆ ಟೆರಿ ಗರ್.

1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾತಾಗಿದ್ದ ಈಕೆ ಮೂಲತಃ ನಟಿ. 1983ರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ 'ಯಂಗ್ ಫ್ರಾಂಕೆನ್‌ಸ್ಟೈನ್' ಮತ್ತು 'ಕ್ಲೋಸ್ ಎನ್‌ಕೌಂಟರ್ಸ್ ಆಫ್ ದಿ ಥರ್ಡ್ ಕೈಂಡ್' ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ಅಭಿನಯ ಹೇಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ಸೀದಾ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಹೃದಯದೊಳಕ್ಕೆ ನಡೆದು ಹೋಗಿ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಅದೇ ವರ್ಷ 'ಟೂಟ್ಸಿ' ಎಂಬ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಪರಿತ್ಯಕ್ತ ಗರ್ಲ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿನ ಅಮೋಘ ನಟನೆಯು ಆಸ್ಕರ್ ನಾಮಿನೇಷನ್‌ಗೆ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆಗಿನ್ನೂ ಆಗ ಮೂವತ್ತೂರು ವರ್ಷವಾಗಿತ್ತಷ್ಟೇ- ಅವು ಆಕೆಯ ಕರಿಯರ್‌ನ ಉತ್ತುಂಗದ ದಿನಗಳು.

ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅವಳ ಬಲ ಪಾದ ಪದೇ ಪದೆ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಆಗೀಗ ಸಾವಿರಾರು ಸೂಚಿ ಚುಚ್ಚಿದ ಅನುಭವ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಜಾಗಿಂಗ್ ಹೋದಾಗ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎಡವತೊಡಗಿದಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಶುರುವಾಯಿತಲ್ಲ? ಯಾರೋ ಕತ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇರಿದು ಬಿಟ್ಟರೇನೋ ಎಂಬಂತಹ ಭೀಕರ ನೋವು ಕೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿತು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅದು ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುದಕ್ಕೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಗರ್‌ಗಾದರೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೆಲ್ಲಾ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಕೂಡಲು ಸಮಯವೆಲ್ಲಿತ್ತು? ಅವಳು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ 'ಸಾಟರ್‌ಡೇ ನೈಟ್ ಲೈವ್' ಎಂಬ ಟೀವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇನ್ನಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ನಂತರ ಹಲವಾರು ಕಾಮಿಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದಳು. ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ಹದಿನಾರು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪದೇ ಪದೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವು. ಅದೇನೆಂದು ಅವಳು ಸಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್‌ಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. 'ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಅನುಭವಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದುಬಿಡಿ' ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಅವರು ಗರ್‌ಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಸೂಚನೆಯಾಗಿತ್ತು!

ಕಡೆಗೂ ಹದಿನಾರು ಸುದೀರ್ಘ ವರ್ಷಗಳ ಈ ನಿಗೂಢಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆ ದೊರಕಿದ್ದು 1999ರಲ್ಲಿ. ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಆಕೆ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು. ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡಿಬಿಡಬಲ್ಲುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಎಷ್ಟು ಮೀರ್‌ಸಾದಕ್ ಬುದ್ಧಿಯದೆಂದರೆ, ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅದೇ ದೇಹದ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ 'ಛೂ!' ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಅಸ್ತ್ರವಂತೂ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿನ ಬಳಿ ಇಲ್ಲ.

ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಇಸ್ಪೀಟು ಎಲೆಗಳ ಅರಮನೆಯಂತೆ ಕುಸಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೋ ಏನೊ? ಆದರೆ ಗರ್‌ಗೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ತನ್ನ ತಾಯಿ ಫಿಲ್ಲಿಸ್. ಆಕೆಯೂ ಗರ್‌ಳಂತೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ನೃತ್ಯಗಾತಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಸ್ಟೇಜ್ ಆರ್ಟಿಸ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದ ಗರ್‌ಳ ತಂದೆ ಎಡ್ಡಿಗರ್ ತೀರಿಕೊಂಡ ನಂತರ ತನ್ನ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾಕಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಳು ಫಿಲ್ಲಿಸ್. ತನ್ನದೂ ಸೇರಿದಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಹೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳ ಬೇಕುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಆಕೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹದಿನೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಮಾತೆ ಸತತ ಹದಿನೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ದೇಹದ ರಕ್ತವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಸಿದು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಳೇ ಹೊರತು, ಜೀವನದ ಎದುರು ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ತಾನೇ EGBOK ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಕ್ಲಿಪ್ಪನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸದಾಕಾಲ ಬ್ಲೌಸ್‌ಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆ ಮರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಕಲ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಫಿಲ್ಲಿಸ್ ಬಳಿ ಇದ್ದುದು ಅದೊಂದೇ ಮೂಲ ಮಂತ್ರ-



EGBOK. ಅಂದರೆ 'ಎವೆರಿಥಿಂಗ್ ಈಸ್ ಗೋಯಿಂಗ್ ಟು ಬಿ ಓ.ಕೆ.!'

'ಎಲ್ಲದೂ ಸರಿಯಾಗೇ ಆಗುತ್ತೆ!'-ಅಮ್ಮನ ಆ ಮೂಲ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪದೇ ಪದೆ ಜಪಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಸದೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಲು ಹೊರಟಿದ್ದಳು ಗರ್.

ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅವಳಂಥದ್ದೇ ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಲ್ಲ? ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆ ಉಂಟಾಯಿತೆಂದರೆ ಹಾಲಿವುಡ್‌ನಂತಹ ಕಟ್‌ಥ್ರೋಟ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕರಿಯರ್ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿತು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳು ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಯಾರಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಳು. ಈ ನಡುವೆ ತನ್ನ ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್‌ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿಂದ ಉರುಳಿ ಬಿದ್ದದ್ದು ಎಷ್ಟು ಸಲವೋ? ಪಾತ್ರೆ, ತಟ್ಟೆಗಳು ಕೈ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದು ಛಿದ್ರವಾಗಿದ್ದು ಎಷ್ಟು ಸಲವೋ? ಒಮ್ಮೆಯಂತೂ ಆಕೆ ಸ್ಕೇಟ್ ಬೋರ್ಡ್‌ನಿಂದ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೂಳೆಯನ್ನೇ ಮುರಿದುಕೊಂಡಳು.

ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ತನಗಿರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಜಗದ ಎದುರು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡತೊಡಗಿದ್ದು. ಅದಕ್ಕೆ 'ಲ್ಯಾರಿ ಕಿಂಗ್ ಲೈವ್ ಟೀವಿ

ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲರೋಸಿಸ್ ಅಂದರೆ...

ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳಾದ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಶೇರು ರಜ್ಜುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆ. ನರತಂತುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಮಯೆಲಿನ್ ಪೊರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ವರ್ಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಶಾಶ್ವತ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲರೋಸಿಸ್, ಉತ್ತರ ಗೋಳಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ-ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಳಸುವಾಗ ನಡುಕ, ಕಣ್ಣು ಮಂಜು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಸಂವೇದನೆ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು, ನಡೆಯುವಾಗ ಅಸಮತೋಲನ, ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬರುವಿಕೆ, ಎರಡೆರಡು ಕಾಣಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಗೀಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲರೋಸಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೂ ಸುಮಾರು 25 ವರ್ಷ ಕಾಲ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲರೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳ್ಳದ ಕಾರಣ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಗಳಿನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೇ ಸೂಕ್ತ ಎಂದುಕೊಂಡಳು ಗರ್ಸ್. ಹಾಗೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಂಟೆಲ್ ವಿಲಿಯಮ್ಸ್ ಎಂಬ ನಟ ಈ ಮೊದಲು ತಾನು ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲರೋಸಿಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ತನಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಮೇಲೇಳುವುದೇ ಬೇಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಎರಡು ಬಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆತ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದ್ದ.

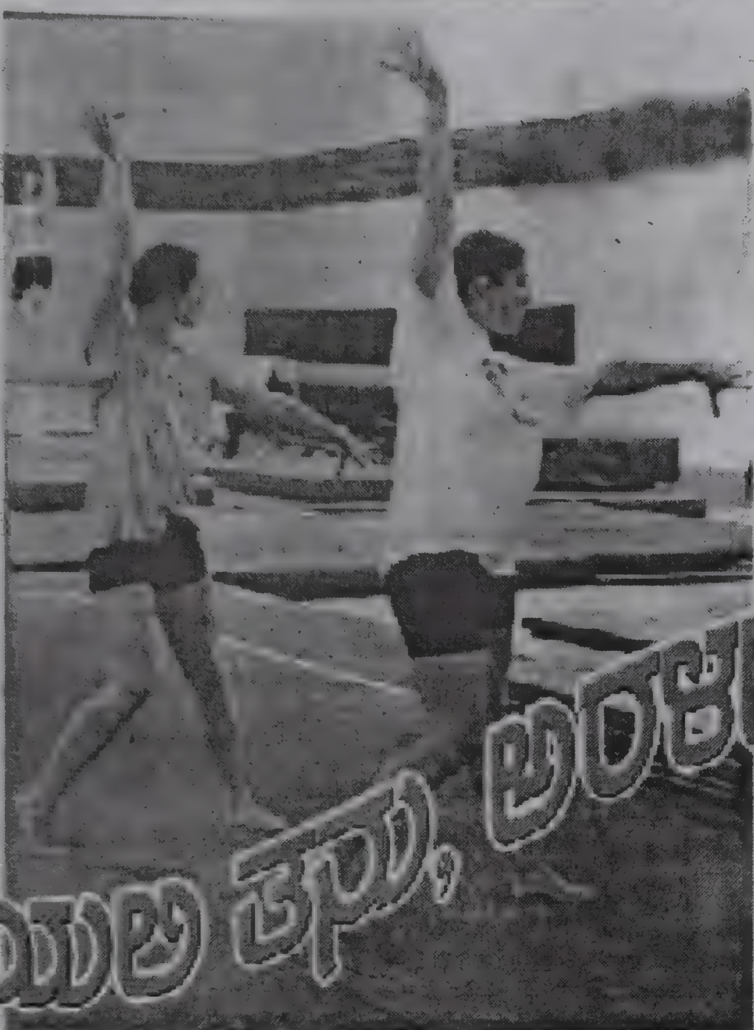
ಅದೇ 'ಲ್ಯಾರಿ ಕಿಂಗ್ ಲೈವ್' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 2002ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 8ರಂದು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಗರ್ಸ್, ತನಗಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಳು. ಹಾಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವಳಲ್ಲಿ ಭಯ, ದುಃಖ, ನೋವು ಏನೊಂದೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ, ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದ್ದಳು ಅವಳು.

ಆ ನಂತರದ ದಿನಗಳನ್ನು ಆಕೆ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲರೋಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರ ಮನೋಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಸೆರೋನ್ ಮತ್ತು ಫಿಜರ್ ಔಷಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ರೂಪಿಸಿರುವ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲರೋಸಿಸ್ ಲೈಫ್‌ಲೈನ್‌ನ ಸ್ಪೋಕ್ಸ್‌ಪರ್ಸನ್ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ ಗರ್ಸ್. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಲೆದೋರುವ ಸುಸ್ತು, ಬಲಗೈಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಕಷ್ಟ, ಎಡವುವುದು-ಮೊದಲಾದ ತಾಸೂ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಕೆ ಇತರೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಾಳೆ.

'ಹೆದರಬೇಡಿ. ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲರೋಸಿಸ್‌ಅನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಈಗಾಗಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಭರವಸೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಆಕೆ ಸೂಚಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವಾದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಗರ್ಸ್‌ಳಲ್ಲೂ ಅಡಿ ಇಟ್ಟಿದೆ. ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಆಡುತ್ತಲೇ ಏನನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬುದನ್ನು ಆಕೆ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕಾದಾದ್ಯಂತ ಸಂಚರಿಸಿ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲರೋಸಿಸ್ ಪೀಡಿತರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಕೆ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರ ಕುಟುಂಬಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಈಗ ಆಕೆಯೇ ದೊಡ್ಡ ಹೀರೋ. ಅವಳು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಅಮ್ಮನ ಮಂತ್ರವೇ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲಿ - EGBOK! ●

ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಕುಣಿಯಲಿ ತನು, ಅರಳಲಿ ಮನ!



ನೃತ್ಯವೆಂದರೇ ಉಲ್ಲಾಸ, ಖುಷಿ, ಉತ್ಸಾಹ. ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಭಾವಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳೂ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ, ಉತ್ಸಾಹ ಭರಿತ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಆಲಿಸಿದಾಗ ಹೇಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಗಮನಿಸಿ. ಅದ್ಭುತ ದೇಹಾಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ನೃತ್ಯದಷ್ಟು ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ವೇದನೆಗಳಿಗೆ ನೃತ್ಯದ ಮುಖಾಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಈಗ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣತರು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಕೂಡಾ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಏನಿದು ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ? ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಿದು. ಅಂತಹ ನೃತ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂವಹನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಇಮೇಜ್, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿನ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾರಿ ಪರಿಹಾರಗಳಿವೆ.

ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬುದು ಆಧುನಿಕ ನೃತ್ಯ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಿಶ್ರಣ. ಅದರ ಮುಖ್ಯ ನೆಲೆಗಟ್ಟು ಎಂದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬ ದೃಢ ನಂಬುಗೆ (ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯ). ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬಿಗಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೃತ್ಯವು ದೇಹವನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೃತ್ಯವು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲವುಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಅವನು ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದೆಡೆಗೆ ಇದು ಪ್ರಥಮ ಮೆಟ್ಟಲು.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮುನ್ನ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಅವನ/ಅವಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ, ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ರಚನೆ, ದೇಹದ ಆಕಾರ, ಅದು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ-ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನೃತ್ಯ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

> ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನೃತ್ಯವು ಮಾನವನ ಸಂತೋಷ, ಸಂಭ್ರಮಗಳಿಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಇಂದು ಅದನ್ನು ರೋಗ ನಿವಾರಕವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ...

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎರಡನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೇ ನೀಡಬೇಕೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ತಾನು ಒಬ್ಬಂಟಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪಿ, ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಂಧಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನೃತ್ಯ ಚಲನೆಯು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದಂತೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಪೆಡಸುತನ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಗೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ; ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಬಳಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಳಿಕ ಅದಕ್ಕೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ ನೃತ್ಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆತ ಆರಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ವಾಸಿ ಜನ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹೈಸ್ಕೂಲು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಮನ ಬಿಚ್ಚಿ ಕುಣಿದದ್ದೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಮಗೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ ನೃತ್ಯ ಚಲನೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಣಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವು ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ? ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ತಾವು ಸೂಚಿಸುವ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ

ಸೃಜನಶೀಲ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಅವರು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಾವು ನೃತ್ಯದ ಮುಖಾಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆಯೇ ಹೊರತು, ರಂಗಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೇನೂ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಆದರೂ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಭ್ಯಸಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಂತೆ ನೃತ್ಯದ ಸಮರ್ಪಕ ಚಲನೆಗಳು ನಮಗೆ ಒಲಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಕಲ್ಲು-ಎರಡು ಹಕ್ಕಿ!

ನೀವು ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಹೇಗೆ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ದೇಹ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಗಳು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಹರಿಯತೊಡಗಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಗ್ರಹಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ-ಎಲ್ಲವೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವವರು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಿಯುವವರು, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವವರು, ನೋಟ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಸೆರಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ (Cebral Palsy) ಮತ್ತು ಆಟಿಸಂ (Autism)ನಿಂದ ಬಳಲುವವರು-ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಒಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಗುಣಮುಖರಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆ ಹರಿಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಆಯಾಮವನ್ನು ನೃತ್ಯವು ಅವರಿಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೃತ್ಯದಂತಹ ತೀವ್ರ ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ.

ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಪ್ರಕಾರ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವವರು, ಏಡ್ಸ್, ಸಂಧಿವಾತ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದ ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನವಿದೆ. ಅಂದರೆ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬರ್ಥವಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅವರು ಅನುಭವಿಸುವ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ (ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ) ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪರಿಣತರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸತ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಚ್ಚರಿಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು

ಕುಳ್ಳಿಯೇ ಬೆಟರ್ರು!

ಸಂಶೋಧಕರು ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲ. ಯಾವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಸುದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ 'ಇದು ಹೀಗೇ' ಎಂದು ಶಾಸನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡಿಬಿಡಬಲ್ಲರು.

'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ವಾದಿಸಹೋದಿರೋ ಅವರ ಬಳಿ ಸಾವಿರಾರು ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಬಾಣಗಳುಳ್ಳ ಬೃಹತ್ ಬತ್ತಳಿಕೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ!

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡೇನಿಯಲ್ ನೆಟ್ಲ್ ಅವರನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಗಮನ ಹರಿದಿರುವುದು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಎತ್ತರ ಮತ್ತ ಅವರು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ. 1958ರ ನಂತರ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವವರಲ್ಲಿ 10000 ಜನರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಈ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ನೆಟ್ಲ್. (ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಅವರು ಯಾರ ಪರ ನಿಂತಿದ್ದಾರೋ ಅವರ ವಿರುದ್ಧ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನೀವಿದ್ದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ತಮಾಷೆಗಂತ ಓದಿಕೊಂಡಿರಿ, ಅಷ್ಟೆ)

ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮಹಿಳೆಯರ ಸರಾಸರಿ ಎತ್ತರ 5 ಅಡಿ 4 ಇಂಚುಗಳು. ಈ ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕುಳ್ಳಗಿರುವವರು, ಅಂದರೆ 4.9 ಅಡಿಯಿಂದ 5.1 ಅಡಿ ಮಧ್ಯ ಎತ್ತರ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು 42ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಂತೆ.

ಇದೇ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದ ಗಂಡಸರನ್ನು ಹೆಂಗಸರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರಂತೆ. ಸರಾಸರಿಯ 5 ಅಡಿ 10 ಇಂಚಿನ ಗಂಡಸನ್ನು 6 ಅಡಿ ಗಂಡಸಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, 6 ಅಡಿ ಗಂಡಸು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಿದೆ.

ಆದರೆ ಕುಳ್ಳಿಯರನ್ನು ಗಂಡಸರು ಅದೇಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆ ದೊರಕಿಲ್ಲ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಈ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ 'ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ' ಎಂಬ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೊರಬಿದ್ದಿತ್ತು.

ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಎತ್ತರ ಇರುವ ಹೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹರೆಯವನ್ನು ತಲುಪುವುದ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಂ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಎತ್ತರದ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನವಿ

ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆಗ ಯಾವಾಗಲೂ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದ ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ. ಗಂ ಕುಳ್ಳಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಹೆ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವ ಗಂಡನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ. ತಮಾ ಎಂದರೆ ಎತ್ತರದ ತಂದೆ ಎತ್ತರವಿರುವ ಮಗ ಕುಳ್ಳಗಿನ ತಾಯಿಗೆ ಕುಳ್ಳನೆಯ ಮಗ ಹುಟ್ಟು ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕುಳ್ಳಗಿ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಗಂಡ ಅವನಿ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಎತ್ತರದ ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ವಿಸ್ಮಯಕರ ಲೋಕ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಕಾನ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ (Conn's Syndrome)

ಅಡ್ರೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂತಿಯಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಲ್ಡೋಸ್ಟಿರಾನ್ ರಸದೂತದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದರಿಂದ ಸೋಡಿಯಂನ ಹೀರುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂನ ಹೀರುವಿಕೆ ಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತತೆ, ತಿಮೂತ್ರ, ತಲೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೋಡಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಳಿಸಿ, ನೀರು ಸೋಡಿಯಂ ಅನ್ನು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕುವ ್ಪಿರೊನೋಲ್ಯಾಕ್ಟೋನ್ ಔಷಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಹಾಯಕ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಗಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಫಿಯೋಕ್ರೋಮೋಸೈಟೋಮಾ (Pheochromocytoma)

ಅಪರೂಪವಾದ ಈ ತೊಂದರೆ, ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಒಳಭಾಗದ (medulla) ಗಂತಿ. ಇದು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಮತ್ತು ನಾರ್‌ಅಡ್ರಿನಲ್ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ಬೆವರುವಿಕೆ, ಉದ್ವೇಗ, ಎದೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಆಗಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರಸದೂತಗಳ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಿಂದಲೂ ರೋಗನಿದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೊದಲಾ ಫಿನಾಕ್ಸಿಬೆನ್‌ಜಮೀನ್ ಔಷಧಿಯಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮಧುಮೇಹ

ಮಧುಮೇಹ (Diabetes Mellitus)ದ ಹೆಸರನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಮಧುಮೇಹ' ಪದದ ಅರ್ಥ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ಎಂಬುದಾದ್ದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಸದೂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಂತೆ, ಇನ್‌ಸುಲಿನ್, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಜೀವಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಇದರಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ಕರ್ಷಣೆ ಹೊಂದಿ ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆಯಾದರೆ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಮೂತ್ರದ ಪರಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಧುಮೇಹ. ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಉಪಯೋಗವಾಗದೆ, ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪಾದನಾಂಶಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯಾಗಿ, ಕಣ್ಣು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಚರ್ಮ ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗಿ ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳು, ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಏರಿ, ಅದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ, ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಾ ಕೀಟೋನ್ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ; ಇದು ಮಿದುಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಿ ಕೋಮಾ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈಗ ಇದುವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದು, ಮಧುಮೇಹ-1 ಅಥವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತ ಮಧುಮೇಹ. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಲ್ಯಾಂಗರ್‌ಹ್ಯಾನ್ ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೇ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಳಿಸಂಬಂಧದ (Genetic) ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ-2 ಅಥವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತವಲ್ಲದ ಮಧುಮೇಹ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೊಜ್ಜು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದಲೂ, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವಲ್ಲದೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಉರಿತ, ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣ ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಬಿಡುವುದು, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಥೈರಾಯಿಡ್, ಅಡ್ರೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಇವುಗಳ ರಸದೂತಗಳ ಪ್ರಭಾವ), ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸೇವನೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ರಸದೂತವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ರಸದೂತಗಳನ್ನೂ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯೂ ಮಿದುಳಿನ ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್ಸೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ರಸದೂತಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, ವೃಷಣಗಳು ಕೆಳಗಿಳಿಯದಿರಬಹುದು (ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು, ವೃಷಣಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಹುಟ್ಟುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತವೆ); ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಸಿ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದು.

ಕ್ಲಿನಿಫೆಲ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಂ (Klinefelter's Syndrome), ವರ್ಣತಂತುಗಳ ದೋಷದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಇದರಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳು ಬಹಳ ಪುಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗದಗಟ್ಟು (Mumps) ಎಂಬ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಾಧಿತವಾದರೆ, ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ವೃಷಣದುರಿತವಾಗಬಹುದು; ವೃಷಣಗಳು ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದರೆ ವೈಫಲ್ಯ

(54ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ಚಳಿಗಾಲ ವಿಶೇಷ: ಮರೆಯಬಾರದ ಹತ್ತು ಸಲಹೆಗಳು!

ದೇಹದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸದೃಢವಾಗಿ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಳಿಗಾಲದಷ್ಟು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಹತ್ತು ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪಾಲಿಸಿ ನೋಡಿ. ಚಳಿಗಾಲದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಲ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವೇ ಹೇಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ !

1. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ

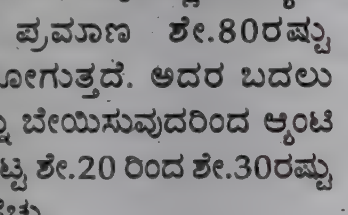


ವರದಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ, 'ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳ ಘಟ್ಟ ಶೇ.20 ರಿಂದ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಹೀಗಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

2. ಮಿತ್ರ ಜೀವಾಣುಗಳು

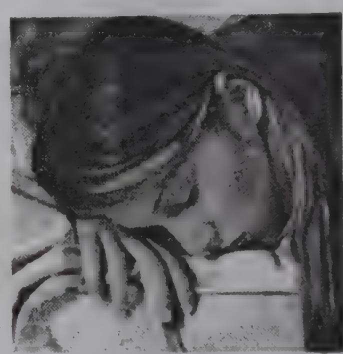
ಮಲ್ಟಿವಿಟಮಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತ ನೆಗಡಿಯು ಕೇವಲ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವುದು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾನವರೊಂದಿಗೆ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿಶೇಷ ಮಲ್ಟಿವಿಟಮಿನ್ ಗಳು 'ಮಲ್ಟಿ ಬಯೊಂಟಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿ ನಲ್ಲಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಆ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಜಿನ್‌ಸೆಂಗ್ ಮತ್ತು ಸಹಕಿಣ್ವ Q10 ಕೂಡ



ಇದೆ. ಆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ನೋಡಿ.

3. ಭರಪೂರ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ನಿದ್ರೆಯಂತಹ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ತುಂಬಾ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ



ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿಗಿಂತ ಹಲವು ಸಾವಿರ ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಭರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.

ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ- ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆಂದು ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಅಡ್ರೆನಲೀನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡೂ ಹೆಚ್ಚಿ, ನಿದ್ರೆ ದೂರ ಓಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

4. ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ

ಅರಿರೆಝೋನಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಆಫೀಸಿನ ಡೆಸ್ಕ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೌಸ್ ಹಾಗೂ ಕೀ ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಫೋನುಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾಗಿಲು ಹಿಡಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಗಳು ದಂಡುಗಟ್ಟಲೆ ನೆರೆದಿರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವೇ ಮುತುವರ್ಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಆ್ಯಂಟಿ ಮೈಕ್ರೋಬಿಯಲ್ ದ್ರವದಿಂದ ಒರೆಸಿ



ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

5. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ

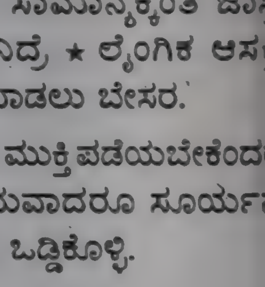
ಚಳಿಗಾಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಂಜು ಮುಸುಕಿದಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಲಭಿಸುವುದೇ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕರು ಸೀಸನಲ್ ಅಫೆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್ (SAD) ಎಂಬ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯಂತೂ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಎಸ್.ಎ.ಡಿ.ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ- ★ ಆಸಕ್ತಿರಾಹಿತ್ಯ ★ ತೀವ್ರ ಬೇಸರ ★ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಿರುವುದು ★ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ ★ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ ★ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬೇಸರ.

ಎಸ್.ಎ.ಡಿ.ಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಾದರೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

6. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಿ

ಒತ್ತಡವು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಲಿಡುತ್ತದೆ. ಈಜು ಬರುವವರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ತೇಲುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಮತ್ತು ಅಡ್ರೆನಲೀನ್‌ನಂತಹ ಒತ್ತಡ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದು



ೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ.

. ಮನದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ಸ್ವಯಂ ವಶೀಕರಣದಂತಹ ವಿಧಾನದಿಂದ ೇಹದ ಪ್ರತಿ ೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ುನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠ ೊಳಿಸಬಹುದು ಂಬುದು ಇದೀಗ ರಿವಾಗಿದೆ. ಅದು ೀವ್ರ ಒತ್ತಡ ಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲುದು.



ಆದರೆ ಗುರುಮುಖೇನ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಸ್ವಯಂ ವಶೀಕರಣ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಧ್ಯಾನಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಬಳಿಕ 'ನನ್ನ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಸದೃಢವಾಗಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ಕಾಡಲಾರವು' ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ತಮಾಷೆ ಎನಿಸಬಹುದು-ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

8. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಹತ್ವ

ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೃಢ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಾರಣ ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲೋಬುಲಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.



ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತಿಯಾದರೂ ಕಷ್ಟ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲೂ ಬಹುದು. ಅದರ ಬದಲು ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 5 ಬಾರಿ 45 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಚಟಪಟನೆ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೇಹದ ಆಕಾರವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ರೋಗವೂ ದೂರವಿರುತ್ತದೆ.

9. ಟೂಥ್‌ಬ್ರಷ್ ರಕ್ಷಣೆ

ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಟೂಥ್‌ಬ್ರಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 100 ದಶಲಕ್ಷ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬೀಡುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವಂತೆ. ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಟೂಥ್‌ಬ್ರಷ್‌ಗಳನ್ನು ಇಡುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಕೀಟಾಣುಗಳು ಒಂದು ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತ ಸಂಖ್ಯಾವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮರೆಯದೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬ್ರಷ್ಷನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರಿಸುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏನಾದರೂ ರೋಗದಿಂದ ನೀವು ಬಳಲಿದಿರಿ ಎಂದಾದರೆ ಆ ಬಳಿಕ ಬ್ರಷ್ಷನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

10. ಸಿಗರೇಟ್ ಬಿಸಾಡಿ

ಸಿಗರೇಟಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಹ್ವಾನ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ, ಫ್ಲೂ ಮೊದಲಾದವಕ್ಕೂ ರೆಡ್ ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಹಾಸಿ ಕರೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಅವುಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವಾಪಸು ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸ್ಟಿಕ್‌ಅನ್ನು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಿಸಾಡಿಬಿಡಿ. ■

ಮದ್ಯದ ಚಟ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

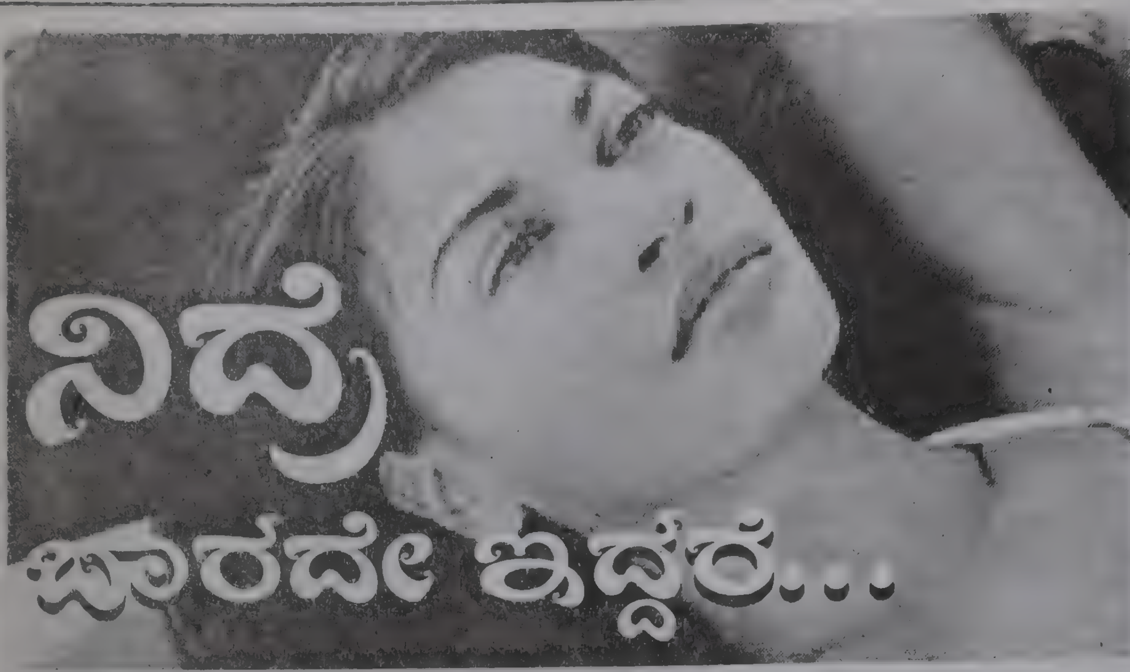
ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಗಾದೆ ಮಾತಿದೆ, 'ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕುಡಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ'. ಅಂದರೆ ಮದ್ಯಕ್ಕೆ ಅಧೀನನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೇಹ, ಮಿದುಳನ್ನಷ್ಟೇ ಬರಿದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಕೆರಿಯರ್, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಗಾಢ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಚಟದ ಅತಿರೇಕತೆ ಬ್ರೇನ್ ಡ್ಯಾಮೇಜ್ ದೈಹಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅನಿಲ್ ಎಂಬ ಯುವಕನಿಗೆ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಮೊದಲು ಅವನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ನಂತರ ಅವನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯತೊಡಗಿದ. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಅವನ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಬಂದ ಗತಿಯೆಂದರೆ, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ತಲೆನೋವಿನ ತೊಂದರೆ ಕೂಡ ಇರಲಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಕಾಏಕಿಯಾಗಿ ರಕ್ತದ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ. ಅವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಮನೆಯವರು ನೀರಿನಂತೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಅಪಾರ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಡುವೆಯೂ ಅವನನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅನಿಲ್ ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಪತ್ನಿ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದ. ಅವನ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಅವನ ತಮ್ಮ ವಹಿಸಿಕೊಂಡ. ಆದರೂ ಅಣ್ಣನ ಅಗಲಿಕೆ ಅವನನ್ನು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅನಿಲನ ಹೆಂಡತಿ ಹೆಚ್ಚು ಓದದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನೌಕರಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನೆ ಖರ್ಚು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಕೆ ನೌಕರಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಳು.

ಈ ಕಥೆ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅನಿಲ್‌ಗಳು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಒಂದು ಚಟದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು, ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು, ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಅದರ ಹಾನಿಗಳು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮದ್ಯ ಅವರನ್ನು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಗುಲಾಮನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ದಾಸ್ಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಅಂದಹಾಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅದರ ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಉದಾ. ದಣಿವು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು, ಕೆಟ್ಟವರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸೂಚಕ ಎಂಬಂತೆ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮದ್ಯದ ಚಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಮೆಂಟಲ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಔಟ್, ಕ್ರಾನಿಕ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಖಿನ್ನತೆ, ದೃಷ್ಟಿಭ್ರಮೆ, ಕಿಡ್ನಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಕುಡಿಯುವವರ ಕುಡಿಯುವ ಚಟವನ್ನು ಯೋಜನಾಬದ್ಧ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಿಡಿಸಬಹುದು. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕೂಡ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಲಹೆ

- ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಅಥವಾ ಪುತ್ರ ಕುಡಿಯುವ ಚಟಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮದ್ಯದ ಬಾಟಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಇಲ್ಲವೆ ಎಸೆಯುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಈ ಸಂಗತಿ ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಗ್ರ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತಾರೆ.
- ಅವರ ಮುಂದೆ ಭಾಷಣ-ಉಪದೇಶ ನೀಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅವರು ಅದರ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಲಿ.
- ಅವರನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅವರಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಅವರ ಜತೆಗಿದ್ದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸಿ. ●



ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೇ ಇದ್ದರೆ...

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಧಾವಂತತನ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ, ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡೂ ಕಾಣದವರಂತೆ ಇದ್ದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಎಷ್ಟೊ ಸಲ ಗೊತ್ತಿದ್ದೊ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೊ ಮಾಡಿದ ಅಲಕ್ಷ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಒಂದು ಮಹಾ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಾಯಗಳು ನಿಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೆರವಾಗಬಹುದು, ಅನುಸರಿಸಿ ನೋಡಿ:

- ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಭಾನುವಾರ ಅಥವಾ ರಜೆ ದಿನಗಳಂದು ಅದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಿಸಿದಾಗಲೇ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋಗಿ.
- ಮಲಗುವ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ-ಕೋಲಾದಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.
- ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು, ಚುರುಕಾಗಿರಲು ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಯೂವುದಾದರೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಅದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡದೇ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದಲೂ ಚೆನ್ನಾ[ಗಿ] ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿದ್ರೆ ಸುಳಿಯುವ ಸೂಚನೆಯೇ ಕಂಡ[ು] ಬರದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಆ[ಗ] ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿದ್ದೆ ಬರಬಹುದು.
- ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಊಟ ಹೆಚ್ ಭಾರ ಎನಿಸದಿರಲಿ. ಊಟ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ನಿದ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ನೀವೇ ಯಾವುದಾದರ[ೂ] ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂಜೆ ಹೊತ್ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡಲು ಹೋಗುವುದು ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಸರತ್ ಮಾಡುವುದು ಮುಂ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು

- ಹಾಸುಗೆ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಮಲಗಲ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಟಿ.ವಿ ನೋಡುವುದು, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಬೆಡ್‌ರೂಮ್ ಯುದ್ಧದ ಮೈದಾನವಲ್ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಜಗಳಗಳನ ಬೆಡ್‌ರೂಂನಿಂದ ದೂರ ಇಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬೆಡ್‌ರೂಂ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಅ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಲೇ ನಿಮಗೆ ನಿರಾಳತೆಯ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕು.
- ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯ[ೂ] ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರ[ೂ] ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ

(51ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವಿಸ್ಮಯಕರ ಲೋಕ - ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಹೊಂದಬಹುದು; ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳುಂಟಾದರೆ ರಸದೂತದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ವೃಷಣಗಳ ವೈಫಲ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳೂ ವೃಷಣಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವೈಫಲ್ಯವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ; ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣದ ವೈಫಲ್ಯವು ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ವೃಷಣ ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಂದ ಕುಂಠಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ (Hypogonadism), ಪುರುಷರ ಬಂಜೆತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಂಠಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಗಡ್ಡಮೀಸೆಗಳೇ ಮೊದಲಾಗಿ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗದಿರುವುದು, ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

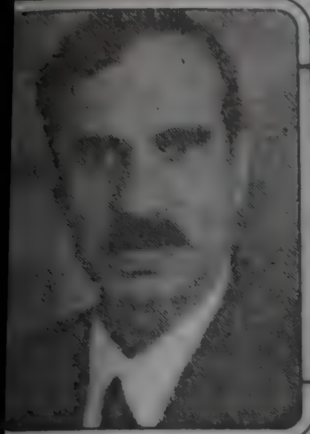
ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಂಡಾಶಯ ವೈಫಲ್ಯ, ಟರ್ನರ್ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಇದೊಂದು ವರ್ಣತಂತುಗಳ ದೋಷವಾಗಿದ್ದು, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಬಹಳ ಪುಟ್ಟದಾಗಿ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲದೆ, ಮುಟ್ಟು ಆಗದ ಮುಖ್ಯ ಚಿಹ್ನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಕಿಣ್ವಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವಿಕೆಯ ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರ ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್‌ನ ಕಾರ್ಯ ಕೆಳಮುಖವಾಗುವುದು, ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯ ಕಾಯಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಸಿಸ್ಟ್ (Cyst) ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗುವುದ ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಸುವ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗುವುದು; ಕುಶಿಂಗ್ ಸಿಂಡ್ರೋ ಮೊದಲಾದ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಥೈರಾಯಿಡ್ ತೊಂದರೆಗಳ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಇವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮಹತ್ವ ಎಷ್ಟೆಂದು ತಿಳಿಯಿತೇ? ಮೂತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಕೀರ್ತಿ ದೊಡ್ಡದು; ಅಲ್ಲವೇ?

: ವಿಳಾಸ :
ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್
ನಂ.13, 'ಯಶಸ್', 15ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಡಾವಣೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 086.



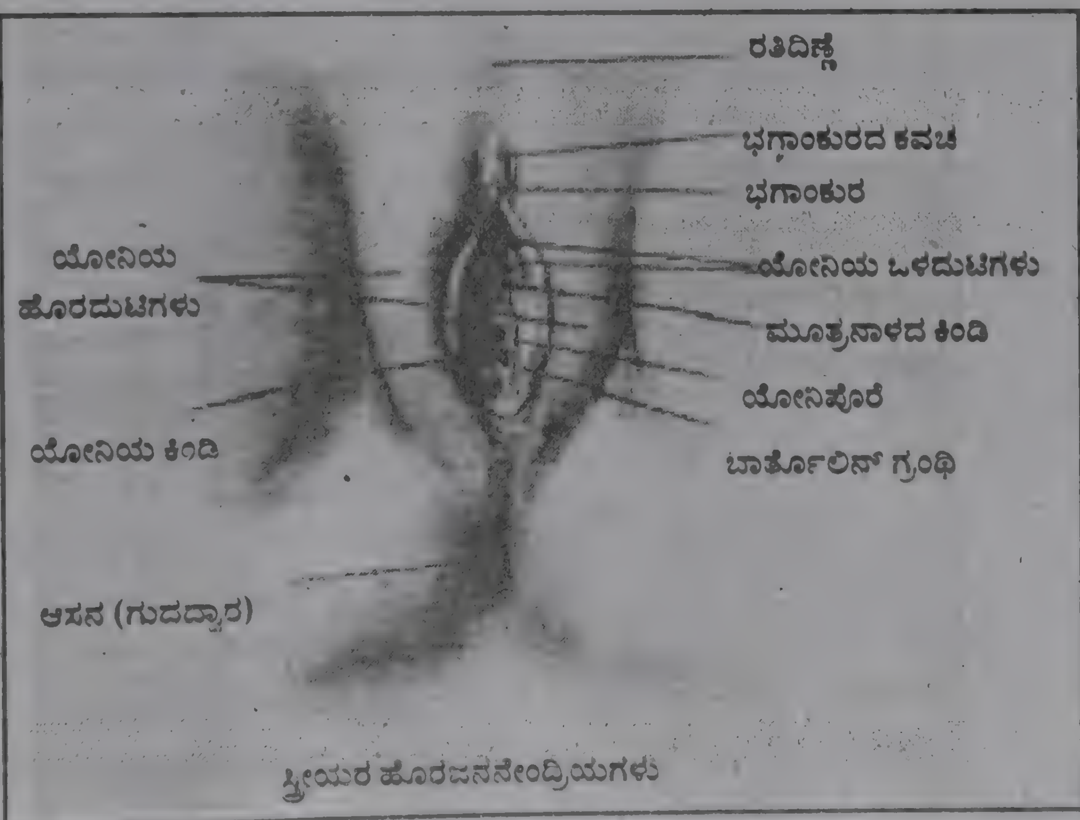
ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಮನೋತಜ್ಞರು ಮತ್ತು
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು

ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ – 6

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಾಹ್ಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು. ಗಂಡಿಗೂ ಬೇಕು. ಅಸಹ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ವಿಫಲಗೊಂಡು ದಾಂಪತ್ಯ ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಯಾರೂ ಕಲಿಸದ, ಹೇಳದ ಇದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ. ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಮೇರೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ನಾಚಿಕೆ ಸಂಕೋಚದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ ಸೇರಿವೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳು ಪಳೆಯುಳಿಕೆ ತಾಳುವ ಮುನ್ನ ಅರಿತರೆ ಬಾಳು ಬಂಗಾರವಾಗುವುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹೊರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ 'ಪುಡೆಂಡಮ್' (Pudendum) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಅರ್ಥ ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವ ವಸ್ತು/ಸ್ಥಳ ಎಂದು. ಇಂತಹ ಮನೋಭಾವದಿಂದಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮಡಿವಂತಿಕೆಯ ಸೆರಗಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತವಾಗಿದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಗಳೆಂದರೆ 'ಅಸಹ್ಯ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೇರೂರಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ತೊರೆದು ಕೊಂಚ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳೋಣ.



ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹೊರಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಹೊರ (ಬಾಹ್ಯ) ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಗೊಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಂಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳು: 1. ಹೊರಭಾಗದ ದೊಡ್ಡ ಯೋನಿ ತುಟಿಗಳು 2. ಒಳಭಾಗದ ಚಿಕ್ಕ ಯೋನಿ ತುಟಿಗಳು 3. ರತಿ ದಿಮ್ಮು 4. ಭಗಾಂಕುರ, ಅಥವಾ ಚಂದ್ರನಾಡಿ 5. ಒಳ ಆವರಣ.

1. ದೊಡ್ಡ ತುಟಿಗಳು

ಇವು ಎರಡಿವೆ. ಹೊರಭಾಗ ಮತ್ತು ಒಳಭಾಗ. ಇವು ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಚರ್ಮದ ಮಡಿಕೆಗಳಾಗಿ ರತಿ ದಿಮ್ಮಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಆಸನದಿಂದ ಒಂದು ಇಂಚು ಮುಂದೆ ಒಗ್ಗೂಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಹಿಂಗೂಡಿಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ತುಟಿಗಳ ಗಾತ್ರ, ನಮೂನೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹದಿಹರೆಯದ ನಂತರ ಹೊರದುಟಿಗಳು ಕೂದಲಿನಿಂದ ಆವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಹೊರದುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಕಾಣದಂತಾಗಬಹುದು. ಉದ್ರೇಕದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಧಿಕ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ರಕ್ತದಿಂದಾಗುವ ಊತಕವಾಗಲಿ, ಉದ್ರೇಕದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಂಡುಬರದು.

ಚಿಕ್ಕ ತುಟಿಗಳು

ಹೊರತುಟಿಗಳಿಗಿಂತ ಸಣ್ಣದು.ಇವು ಕೂದಲು, ಕೊಬ್ಬು ಇಲ್ಲದ ಚರ್ಮದ ಮಡಿಕೆಗಳು. ಇವು ಭಗಾಂಕುರದಿಂದ ಹಿಂಗೂಡಿಕೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಸ್ಪರ್ಶಮಾತ್ರ ದಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ತುಟಿಗಳು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಕೂಡುವ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಕಾರಣ ದಿಂದ ಮಿರಿಯುವ ಕೆಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ರತಿಚರ್ಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರತಿ ದಿಮ್ಮು ಅಥವಾ ರತಿ ದಿಣ್ಣೆ

ಗುಂಚೇಲುಗಳ ಮುಂದೆ ಚರ್ಮದ ಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ರತಿದಿಮ್ಮು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಭಗಾಂಕುರ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರನಾಡಿ

ಇದು ಗಂಡಿನ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಸಮ. ಗಂಡಿನ ಶಿಶ್ನದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ನರಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸಂವೇದನಾ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು, ಅತಿಯಾದ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಅಂಗವಿದು. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಚಿಕ್ಕ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಮುಂದೆ ನಡೆದರೆ ಅವು

ಕೂಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಗಂಟೇ ಭಗಾಂಕುರ.

ಚಂದ್ರನಾಡಿಯನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ತುದಿಯೇ ಶಿಶ್ನಮಣಿ. ಅದರ ಆಧಾರವೇ ಕಾಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದರ ಆಕಾರವನ್ನು ಚಿಪ್ಪಿನ ಮಣಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದುಂಟು. ಗಾತ್ರ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ಸಮಯದಿಂದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ $^1/_8$ ರಿಂದ $^1/_2$ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಭಗಾಂಕುರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಇದರ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಇದರ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಾಯ ಎರಡು ಪಟ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಉನ್ನತ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ, ಭಗಾಂಕುರ ಪುನಃ ತನ್ನ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮರಳಲು ಅಂದಾಜು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಗಂಡಸರು ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಿ ಸ್ಖಲನದ ನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವುದು ಅಪರೂಪದ ವಿಚಾರವಲ್ಲ. ಹಾಗಾದಾಗ ಭಗಾಂಕುರದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿರುವ ರಕ್ತ ಹಲವು ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಉನ್
ಶಿಖರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೆಂಬುದನ್ನು ಗಂಡಸರು ಅರಿಯಬೇಕ

ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದಾಗಲಿ, ಶಿಶ್ನದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗ
ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತಿ ಉಜ್ಜುವಿಕೆ ದೇಹದ ಇತ
ಭಾಗಗಳಂತೆ ಇಲ್ಲೂ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಜ್ಜುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೊಡು
ಒತ್ತಡ, ಸಂತೋಷದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತ
ಇದನ್ನು ಸಂಗಾತಿಗಳು ಕೂಡಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಪ್ರವೇಶದಿಂ
ಸಣ್ಣತುಟಿಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ, ಎಳೆತ ಭಗಾಂಕುರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾ
ಬೀರಿ ಭಾವನೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಪುರುಷ
ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದಿಂದಾಗಿ ಬೇಜಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿರು
ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಖಂಡಿತ ಸಲ್ಲದು. ಆಗ ಪ್ರಕೃತಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಬೆರಳುಗ
ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ನಂತಹ ಯಂತ್ರ
ಸಹಾಯದಿಂದ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಒಳ ಆವರಣ

ಯೋನಿಯ ಕಿರುದುಟಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಿರಿದಾದ ಕಂಡಿ
ಹಜಾರವೇ ಆವರಣ. ಮೂತ್ರನಾಳದ ಹೊರಕಂಡಿ ಮತ್ತು ಯೋನಿ ಪ್ರವೇ
ಮಾರ್ಗಗಳು ಯೋನಿಯ ಹಜಾರದೊಳಕ್ಕೆ ಬಾಯ್ದೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಭಗಾಂಕುರದಿಂ
ಅಂದಾಜು ಒಂದಂಗುಲ ಕೆಳಗೆ ಇರುವುದು ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಕಂಡಿ. ಹಾಗೆಯೆ
ಕೊಂಚ ಅದರ ಕೆಳಗಿರುವುದೇ ಯೋನಿ. ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಬಾಲಕಿಯ
ಆ ಭಾಗ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕನ್ಯತನ, ಕನ್ಯಾಪೊರೆ, ಯೋನಿತೆರೆ ಎಂ
ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗದ
ಯೋನಿತೆರೆಯು ಹರಿಯುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವುದರಿಂ
ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಸರ, ನೋವ
ತರಬಹುದಾದರೂ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಮಹತ್ವ. ತಾರುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಬ
ಪ್ರತಿ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕನ್ಯಾಪೊ
ಹರಿದಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಕನ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಜನರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ಅಪ
ಸುಳ್ಳು. ಆಟ ಆಡುವಾಗ, ಓಡುವಾಗ, ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಹಾಗೆಯೇ ಇ
ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಒಡೆದು ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿ
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರವೂ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಒಡೆದಿಲ್ಲದಿರಬಹು
ಆದರಿಂದ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಋತುಸ್ರಾವಕ
ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜರೂರ
ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ನಡೆಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ❑

: ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ :
ಸುಮನ, ವಿನಾಯಕ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್, ನೂರಡಿ ರಸ್ತೆ, ಮು
ಇ-ಮೇಲ್ : tssrao 19@yahoo.com ಮೊಬೈಲ್ : 98452823

ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿ

ಭಗಾಂಕುರ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಉದ್ರೇಜನಕ ಅಂಗವೆಂತಲೂ, ಅದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು 'ತಪ್ಪುದಾರಿ'ಗಿಳಿಯುತ್ತಾರೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಮೊದಲೇ ಚಂದ್ರನಾಡಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಹಲವು ದೇಶಗಳು ಹಾಗೂ ಅಬಿಸ್ಸಿನಿಯಾ ಮೊದಲಾದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆರಲು ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಪ್ರತೀತಿ. ಅತಿಕಾಮನೆಯ ತಡೆಗೆ ಇದೊಂದು ಉಪಾಯವೆಂದು ಜನರು ಭಾವಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ, ಹಾಗೆಯೇ ಇಥಿಯೋಪಿಯಾ, ಪರ್ಶಿಯನ್ ಕೊಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಗಾಂಕುರದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಿಟಿಷರ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ರಾಣಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿದ್ದರು. ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಈಜಿಪ್ಟ್, ಸೌದಿ ಅರೇಬಿಯಾ, ಇರಾಕ್, ಜೋರ್ಡಾನ್, ಸಿರಿಯಾ, ಇಥಿಯೋಪಿಯಾ, ಸೂಡಾನ್, ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ವರದಿಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ವಿಷವೇರಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಜರ್ಜರಿತಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ UNICEFನವರು ಈ ಬರ್ಬರ ಕೃತ್ಯದ ತಡೆಗೆ ಹಲವು ಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಬಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರೊಂದಿಗ

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಕೊಡಗು

ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆ. ನನಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಗಳೂ ಇದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಮನಸ್ಫೂರ್ತಿ ನಗುವಾಗ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಮುಜುಗರದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಕೂಗುವುದು, ನಗುವುದು ಎಂದರೇ ನನಗೆ ಭಯವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗಲೂ ಹೀಗಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಗತಿ ಏನು ಎಂದು ಚಿಂತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

■ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಪ್ರಾಯಶಃ ಮೂತ್ರ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸೋಂಕು ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದ ಹಿಂದೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರ ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೃಢ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದಂತಾದರೂ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಲು ಕಾರಣವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಉತ್ತಮ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಅವರು ಚೆಕ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟದ್ದೇ ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

❖❖❖

ಕೋಮಲ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

◆ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ. ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳಾಗಿವೆ. ಸೋನೊಗ್ರಫಿಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನನ್ನ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಇದೆ. ಇದು ತಿಳಿದು ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ನಾನು ತುಂಬಾ ಭಯಭೀತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತವೇನಾದರೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

■ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಗಡ್ಡೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಗೆ ಇದೆಯೋ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಇದೆಯೋ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹೊರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅದರ ಕಾರಣ ಗರ್ಭಪಾತ ಸಂಭವಿಸಲಾರದು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಗೆ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಇದೆ ಎಂದಾದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನೆನಪಿಡಿ; ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ ಹೊರತು, ಆಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ನಿಮ್ಮ ಹೆರಿಗೆ ನಾರ್ಮಲ್ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್‌ನ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ, ಸ್ಥಾನ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

❖❖❖

ನಿವೇದಿತಾ, ಹರಿಹರ

◆ ಹದಿನೇಳು ವರ್ಷದವಳಾದ ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ತೋಳುಗಳ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಆ ಬಳಿಕ ನನ್ನ ಕೈತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾದವು. ಅವುಗಳ ಕಾರಣ ನನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೇ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸತೊಡಗಿತು. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿದೆ. ಕ್ಯಾಲಮಿನ್ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡೆ, ಆ್ಯಂಟಿ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ-ಆದರೂ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

■ ತಪ್ಪು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೋಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಅವು ಈಗ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಗಾಢ ಕಂದು ಅಥವಾ ತಿಳಿಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮಾಸಿ, ತಿಳಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲು ಸಹಕಾರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಪುದೀನಾದ 5 ರಿಂದ 6 ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅರ್ಧಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ತೋಳುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

❖❖❖

ಶ್ರೀಧರ್, ಮಂಡ್ಯ

◆ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ನನ್ನ ತುಟಿಗಳು ತೀರಾ ಒಣಗಿಹೋಗಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಡೆಯುವುದೂ ಹೆಚ್ಚು. ನಾನು ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್, ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಚ್ಚಿ ನೋಡಿದೆ. ಆದರೂ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ತುಟಿಗಳು ಒಣಗಿ ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗೆಳೆಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿ ಎಂದರು. ಆದರೂ ಅಷ್ಟೇ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಕಾದಿರುತ್ತೇನೆ.

■ ನೀವು ಬೇಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಚಳಿ ಎರಡರಿಂದಲೂ ಹೀಗೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹವಾಮಾನವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಹಸಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬೀ ವ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗೆ 2 ಚಮಚೆ ತೆಂಗಿನಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ತೈಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮರೆಯದೇ

ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ಲಿಪ್ ಬಾಮ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಪುರುಷರಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಾಸಕ್ತಿ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

✤✤✤

ಕಿರಣ್, ಬೆಂಗಳೂರು

◆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷ. ಒಂದು ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಾದವು. ನಮಗೆ ಇದ್ದ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಕೆಯೇ ಸಾಕುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಈಗ ನಾನು ನನ್ನ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಓರ್ವ ತರುಣಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ನಾವಿಬ್ಬರೂ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಎರಡನೇ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ನಾನು ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಎರಡನೇ ಮದುವೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿರುವುಮುರುವಾಗಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೇನೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವಷ್ಟೇ?

■ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಭವವೇನೋ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಲೇ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಿತ ಸರ್ಜನ್‌ರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವವರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಪರಿಣಿತಿ ಹೊಂದಿದವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇರಿ.

✤✤✤

ನೂತನ, ಊರು ಬೇಡ

◆ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾಗಿವೆ. ಗರ್ಭ ನಿಂತ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ತನಕ ನಾನು ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

■ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಏಳನೇ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೆಲವೊಂದು ಸುಲಭ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸನಗಳಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ನಿಮಗೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬಲ್ಲರು.

ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಿಮಗಾಗಲೀ, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗಾಗಲೀ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವುದಾದರೆ ಮರೆಯದೇ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಲು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ.

✤✤✤

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬೆಳಗಾವಿ

◆ ನನ್ನ ವಿವಾಹವಾಗಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಪತಿಯೊಂದಿಗಿನ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ನನಗೆ ಸಂತುಷ್ಟತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?

■ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಮದುವೆಗೂ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡಸರು ಆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೊರೆದುಬಿಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರಿಂ
ಪುರುಷರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗ
ವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಸಂತೋ
ದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀವೇ ಹೇಳಿರುವು
ರಿಂದ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.
ಒಂದು ವೇಳೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದ
ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸದೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ
ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದಾದರೆ ನೀ
ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು
ಏಕೆಂದರೆ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯ ಮಹಿಳೆಯ
ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರಷ್ಟೇ ಗರ್ಭಧಾರ
ಸಾಧ್ಯ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಬೇಕ
ಬೇಡಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂ
ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡಿ. ನಿಧಾನವಾ
ಆದರೂ ಆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೂರಾಗುತ್ತಾರೆ.

✤✤✤

ಪುಷ್ಪಾ, ಕೋಲಾರ

◆ ನಾನು ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗೃಹಿಣ
ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪತಿ ಸದಾಕಾಲ
ಸುಸ್ತಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸೆಕ್
ಜೀವನದ ಸಂತೋಷವೇ ನಾಶವಾಗಿದೆ
ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದ
ರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್
ತ್ತಾನೆಯೇ?

■ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಾತ್ರೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದ
ಸಕ್ರಿಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಾರವು. ಇತ್ತೀಚಿ
ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಇರಲು ಪ್ರಮುಖ
ಕಾರಣ ಖಿನ್ನತೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅದಲ್ಲದ
ಬೇರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ಸುಸ್
ಆವರಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನಿವ
ಸಮೀಪದ ವೈದ್ಯರನ್ನೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ
ಆವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನೊ
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅವರು ಸುಲಭವಾ
ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲರು.

✤✤✤

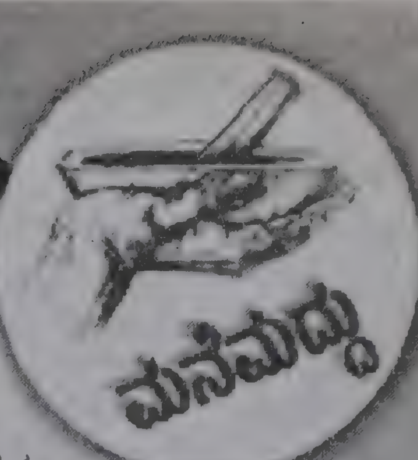
ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಆದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ : ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ' / ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನ ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ

* ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್. ಅದರ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶುಷ್ಕ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ತುಂಬಬಹುದು.
* ಕಾಯಿಸದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಚಂದನದ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಲೇಪವು ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
* ಹಸಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ತುಣುಕನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗಿನ ಕಪ್ಪು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಸರನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
* ಜವೆ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಒಳಭಾಗದವರೆಗೆ ತಲುಪಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಸಬಗೆಯ ಹೊಳಪನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
* ನಿಂಬೆ ತುಣುಕನ್ನು ಮೊಳಕೈ ಮತ್ತು ಮೊಳಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮದ ಗಾಢ ಬಣ್ಣ ಗೌರವವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.
* ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುಣುಕನ್ನು ಐ-ಪ್ಯಾಡ್ ರೀತಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ಕಪ್ಪುವರ್ಣ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಗುಲಾಬಿ ಜಲವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ನಯವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಗುಲಾಬಿ ಜಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಚರ್ಮವು ನಳನಳಿಸುತ್ತದೆ.
* ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಜವೆಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
* ಅನ್ನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ,ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕಿವುಚಿ ಲೇಪವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖ-ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ನೂತನ ಬಣ್ಣ ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ.
* ಕಳಿತ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ರೀತಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ದೃಢತೆ ಒದಗಿಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ದೊಡ್ಡ ಸೇಬೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತೆಳುವಾದ ತುಣುಕುಗಳನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಮುಖದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ರೀತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಅವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
* ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆಯಲು ಅಥವಾ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಹಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಿ.



* ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅದ್ಭುತ ಮೃದುತ್ವ ಹಾಗೂ ನುಣುಪು ಕೈಗೂಡುತ್ತದೆ.
* ಕೆಲ ಬಾರಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ರೋಮರಂಧ್ರಗಳು ತೆರೆದು ಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ - ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
* ಎರಡು ಮುಷ್ಟಿ ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಕೋಮಲತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
* ಮೂರು ಚಮಚೆ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ, ಒಂದು ಚಮಚೆ ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚೆ ನಿಂಬು ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದಾಗಲೀ, ಒಡೆಯುವುಧಾಗಲೀ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
* ಎಣ್ಣೆ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗಾಗಿ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಪೊಪ್ಪಾಯಿ ತಿರುಳಿಗೆ ಹತ್ತು ಹನಿ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿರಿ. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
* ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ 3 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ, ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಒಣಪುಡಿ ಹಾಗೂ ತುಸು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯು ಆಕರ್ಷಕವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಮೊಸರು, ಚಂದನದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಚನ್ನಂಗಿ ಹಿಟ್ಟು - ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸದ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ವಿಶೇಷ ಮೆರುಗು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
* ತುಟಿ ಒಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಮಲದ ಹೂವಿನ 4-5 ದಳಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಬಿಂದು ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಹಾಗೂ ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಸೇರಿಸಿ ಒಡೆದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುಟಿಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ ಸುಂದರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
* ನಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಯ ರಸ ಹಾಗೂ ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ, ಮುಖವನ್ನು ಮಸಾಜ್‌ಮಾಡಿ.15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ,ಮೃತ ತ್ವಚೆ ತೊಲಗಿಹೋಗುವುದು.
* ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ - 2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಹಳದಿ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಚಂದನದ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಬಿಂದು ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.



ಪರೀಕ್ಷೆ !

ಈ ಶಬ್ದ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಲೇ ಕೆಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏಕೊ ಏನೊ ಗಾಬರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಓದುವುದು ಎಷ್ಟು ಬಾಕಿ ಉಳಿದಿದೆ, ಎಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಮುಗಿಸುವುದು? ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟರೆ! ಎಂಬಂತಹ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ತಲೆ ತಿನ್ನತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇದಂತೂ ಮಕ್ಕಳ ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲಕರೇ ಗಾಬರಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ವರ್ತನೆ-ವ್ಯವಹಾರ ಹೇಗಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆಂದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಲ್ಲ, ತಮಗೇ ಇದೆ ಎಂಬಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಭೂತ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಘಟ್ಟ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಷ್ಟೇ ಭಾವಿಸಿ.

ಬಹುತೇಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡ, ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡ, ಪರೀಕ್ಷೆ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಕುಳಿತಿದೆ ಎಂಬೆಲ್ಲ ಮಾತುಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. 'ಈ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನೋಡು' ಎಂದು ಕೆಲ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಲು ಸಹ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲ. ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ-ಸ್ನೇಹ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರ ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ಅವರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಅರಿತು ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೊ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪಾಲಕರು ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಅವರ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಈಗಂ ಪರೀಕ್ಷೆ 3-4 ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಚೆನ ಆಗಿರಬೇಕು, ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಅನಿಸಬಾರದು ಎಂದರೆ ಈ ಕೆಳಕ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಿ:



- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ತಿ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ಓದಿನ ಹಾಗೂ ದಿನಚರಿ ಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪರಿವತ ಮಾಡ ಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಮಗ/ಮಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೊ ಇಲ್ಲವೊ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲ ರಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಡಿ. ಇದರಿ ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಉತ್ತ ಸಾಧನೆ ತೋರಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ.
- ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಬಿಡಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿ.
- ಪರೀಕ್ಷೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಗುರ-ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡಿ. ಅತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯತನ-ಅತೀ ನಿದ್ದೆ ಕಾಡುತ್ತ
- ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ತೆರನಾದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒತ್ತಡ ಬೇಡ.
- ಬರೀ ಮಕ್ಕಳಿಗಷ್ಟೇ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಡಿ. ನೀ ಕೂಡ ನೋಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಗ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಗಳಂದು ಮ ಯಾರೂ ಅತಿಥಿಗಳು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನೀವೂ ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ಪ್ರವಾಸದ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಬೇಡಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓ ಸೂಚಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾ ಗಿಣಿಪಾಠ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭೀತಿ ಅಥವಾ 'ಎಕ್ಸಾಮ್ ಫೋಬಿಯ ಒಳಗಾದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಎಕ್ಸಾಮ್ ಕೌನ್ಸೆಲರ್ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊ ಹೋಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿರುವ ಭೀತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯ ಅಲ್ಲವೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮುದ್ದಿನ ನಾಯಿಮರಿಯನ್ನು ಸಾಕಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರಾ?

ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದರಿಂದ ಲೀಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ; ರೋಗಿಗಳ ಪಾಲಿಗಂತೂ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತ್ತಮ ಔಷಧ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಂದು ಮುದ್ದಿನ ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದನ್ನು ಸಾಕೋಣ ಮುಕೊಂಡರೆ, ಥಟಕ್ಕನೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಹಾಗೂ ನಾಯಿ.

ಬೆಕ್ಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿವಿದ್ದವರೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿ ಹೊಂದುವ ಮುನ್ನ ಸಾಕಷ್ಟು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಕ್ಕು ತೇ ಮಾಲೀಕನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ದು ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಯಂತಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಾಗ ದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೂಸಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ; ಡವೆಂದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೇ ಸಿರ್ರ್ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಲೀಕನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ತಮ್ಮ ರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿ ಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗೇ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ.

ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾಯಿ ಮರಿಯೊಂದನ್ನು ರೀದಿಸಹೊರಟಿದ್ದೀರಾ? ಒಂದು ನಿಮಿಷ, ದಲು ಈ ಮುಂದಿನ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ದಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾಯಿಯೆಂದರೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತೆಗಾರಿಕೆ ಎಂದಷ್ಟೇ ಪರಿಭಾವಿಸಬೇಡಿ; ಅದಕ್ಕೆ ತಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ರಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅದೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಂದು ನಾಯಿಯ ಬಾಳು ಹಾಳು ಮಾಡಿದ ಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ!



- ಕಾರಣ - ನಾಯಿಯೊಂದು ನಿಮಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವನೆ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲುದು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಓಡಾಡಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ತುಂಬಾ ಬೇಸರಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮೂಡನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಲ್ಲುದು. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಇಷ್ಟೇ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ನಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರವೇ ಸರಿ. ಮನೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿ ಸಿಸ್ಟಂ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೇಸರವಾದಾಗ ಶಾಪಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು- ಮೊದಲಾದ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಕಿದ ನಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಶಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಕುವುದು ವ್ಯರ್ಥ. ಕೆಲ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ನಿಮಗೆ 'ಛೆ! ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ' ಅನ್ನಿಸಬಾರದಲ್ಲ?
- ವೆಚ್ಚ : ನಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಕುವುದೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ, ಔಷಧ, ಪಂಜರ-ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಖರ್ಚುಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- ಮಾಲೀಕ ಲಕ್ಷಣ: ನಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಕಿದ ನಂತರ ಮಾಲೀಕನ ಈ ಮೊದಲ ದಿನಚರಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸ್ವಭಾವ ಮಾಲೀಕನಿಗೆ ಇರಬೇಕು.
- ಸಮಯ: ನಾಯಿಯನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಊಟ ಬಡಿದಿಟ್ಟು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಗೋ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾಲೀಕನಾದವನು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದು, ಅದನ್ನು ಓಡಾಡಿಸುವುದು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.
- ಕುಟುಂಬ: ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ತರುವ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮತದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿರುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಯ ಮೇಲಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಕಾಲ: ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ತರುವ ಕಾಲವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನ ನೀಡುವಂತಿರಬೇಕು.

ನಾಯಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅರಿತುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಯೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಓರ್ವ ಸದಸ್ಯನಿದ್ದಂತೆ. ಅದು ಜೀವಮಾನ ಪೂರ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧ. ◆

ಶುದ್ಧ ತಳಿಯೋ, ಕ್ರಾಸ್ ಬ್ರೀಡೋ?

ನಾಯಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಶುದ್ಧ ತಳಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದೋ ಅಥವಾ ಕ್ರಾಸ್ ಬೀಡನ್ನು ರೀದಿಸುವುದೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಕಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎರಡೂ ಅವುಗಳದೇ ಆದ ಒಳಿತು-ಕೆಡಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

- ಶುದ್ಧ ತಳಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಖರೀದಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ, ವರ್ತನೆ, ಆಹಾರ ವಿಧಾನ ಎಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ.
- ಕ್ರಾಸ್‌ಬ್ರೀಡ್ ನಾಯಿಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಎರಡರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿಖರವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಆ ನಾಯಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಯಾವ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕೆಲವು ಶುದ್ಧ ತಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾದ ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಯನ್ನು ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಕ್ರಾಸ್ ಬ್ರೀಡ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
- ಕ್ರಾಸ್ ಬ್ರೀಡ್‌ಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಅವುಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮೂಲ.
- ಶುದ್ಧ ತಳಿಗಳು ಖರೀದಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಕ್ರಾಸ್‌ಬ್ರೀಡ್‌ಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದಷ್ಟೇ ಇದಕ್ಕೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ

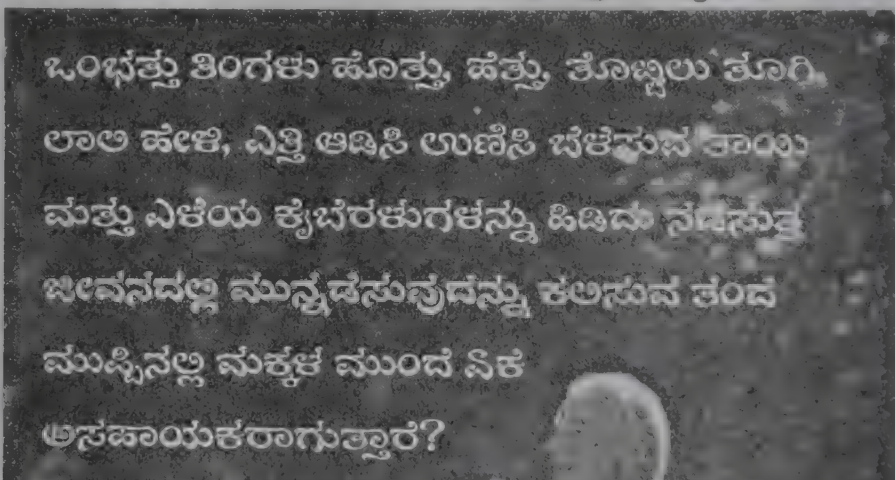
ಯಾರಿಗೆ ಯಾರುಂಟು?
ಎರವಿನ ಸಂಸಾರ
ನೀರ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆ
ನಿಜವಲ್ಲ ಹರಿಯೇ

ಉದ್ಯಾನವನದ ಕಲ್ಲುಬೆಂಚಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ವೃದ್ಧ ದಾಸರ ಹಾಡಿನ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದ. ಆ ಸಾಲುಗಳು ಅವನ ಹೃದಯದ ನೋವನ್ನು ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಂದಿದ್ದವು. ಸಾವಿರ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಒಳಗೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ಆ ಗುಳಿಬಿದ್ದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಮಡುಗಟ್ಟಿತ್ತು. ಕಣ್ಣಂಚಿನಿಂದ ಸರಿದ ನೀರ ಹನಿಗಳು ಕೆಳಗೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದವು.

ದಿನಗಳೆದಂತೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಶಿಸುತ್ತವೆ, ಕೈಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡುತ್ತವೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಂಜಾಗುತ್ತವೆ, ಚರ್ಮ ಕಳೆಗುಂದಿ ಮುದುಡುತ್ತದೆ. ಆಸರೆಯಾಗಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳು ದೂರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಬಾಕಿ ಉಳಿದ ಬದುಕಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅಸಹಾಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ದೂಡುವ ಮುಪ್ಪು ಬರಬಾರದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ನೊಂದ ಜೀವ. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟುಸಾವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವ್ವನ ನಂತರ ಬರುವ ಮುಪ್ಪು ನಿಶ್ಚಿತ, ಅದು ಜೀವನದ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಬದಲಿಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ

ಹೇಳಲು, ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಿದ ಮನೆ, ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ. ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯರು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು. ಆದಾಯ-ವೆಚ್ಚ, ಸುಖ ಸಂತೋಷ. ಆ ತುಂಬಿದ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅಪರಿಚಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ವಯಸ್ಸಾದ ತಂದೆ ತಾಯಿ. ಅವರಿಗಾಗಿ ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಎರಡು ಮಾತುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯುವಪೀಳಿಗೆ ವೃದ್ಧ ತಂದೆತಾಯಿಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಪ್ರಗತಿಯ ಲಕ್ಷಣವೇ? ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು ತಲೆಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಒಂದು ಜೀವನವಿಧಾನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಭಾವನಾ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕ
ಪ್ರಧಾನವಾದ ಶುಷ್ಕ ಸಮಾಜವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನ
ಪ್ರೀತಿಯ ಒರತೆಯಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ರಹಿ
ಮರುಭೂಮಿಯತ್ತ ಕ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ವಯಸ್
ತಂದೆ ತಾಯಿ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳಂತಾಗಿರುತ್ತಾ
ಯವ್ವನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿತ್ತು. ಆಗ ಮಕ್
ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಗಳಿಸಿದ
ಮನೆಮಾರು ಮಾಡಿದರು. ಅವರೇ ವಯಸ್
ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ತಿರಸ್ಕೃತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ವೃದ್ಧಜೀವಿಗಳು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇ
ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ಮಕ್ಕಳ
ಸೊಸೆಯಂದಿರಿಗೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕ
ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏ
ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುವಾ
ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕ
ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಕಾರಣ ಯಾರು?

ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ
ನಾವು ನಾಲ್ಕನೇ ಆಯಾಮದಿಂದಲ
ನೋಡಬೇಕು. ನೌಕರಿಗಾಗಿ ಮನೆಯಿಂದ ದೂ
ಉಳಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ
ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ
ಕೆಲವು ಸಲ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ
ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ
ದೂರವಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಸ
ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೇ ಕಾರಭಾ
ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳು ತಂ
ತಾಯಿಗಳಿಂದ ದೂರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಂ
ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದ
ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತ
ಹೇರತೊಡಗಿದರೆ ಅವರು ಮಕ್ಕಳು ಮತ
ಸೊಸೆಯರ ಮುಂದೆ ಸಣ್ಣವರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರ
ವೃದ್ಧ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ತ
ಹಣ, ಸಂಪತ್ತು, ಆಸ್ತಿಯನ
ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಸೊಸೆಯರ
ಹಣ ಆಸ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿಡಲ
ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ
ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿ
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ
ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ
ಹೆತ್ತು, ಪೋಷಿಸಿ ದೊಡ್ಡವರನ್ನಾಗಿಸಿದ
ಸಾರ್ಥಕವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇ
ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಬಾರದು.

...ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರಧಾರೆ

...ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ...ಟುಂಬಿಕ ಒಕ್ಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ...ರ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ. ತಾಯಿ ದೇವರು (ಮಾತೃ ...ವೋಭವ), ತಂದೆ ದೇವರು (ಪಿತೃ ದೇವೋಭವ) ...ದು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವಾದರಗಳಿದ್ದ ...ಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೇ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ...ಟ್ಟೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಮಾನವೆಂದು ...ದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ. ತಂದೆಯ ವಚನವನ್ನು ...ಲಿಸಲು ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವನವಾಸಗೈದ



...ಮನ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಅಂಥ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ...ಗಲಭಾರದ-ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ...ರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಮಾಡಿಸಿದ ಶ್ರವಣಕುಮಾರನ ...ಶದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅಸಹಾಯ, ...ಸ್ಸಹಾಯ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿರುವುದು ವಿಷಾದಕರ.

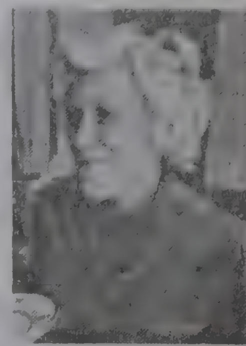
ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ...ಯುವಪೀಳಿಗೆ ಹಣ ಮತ್ತು ಐಷರಾಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ...ಶರಣಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ...ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದೊದಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ...ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಪ್ರಭಾವವೂ ...ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ...ವಯಸ್ಸಾದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ...ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಂಪರೆ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ...ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿ ...ಯಾರನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ತಮ್ಮದೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ...ಆನಂದಾತೀತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಮಹತ್ವ

ದುಃಖಿತ ಮತ್ತು ತಿರಸ್ಕೃತ ವೃದ್ಧರ ದೊಡ್ಡ ...ದುಃಖವೆಂದರೆ, ಅವರ ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಂದಿರು, ...ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ಸಮಾಜ ಅವರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ...ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ...ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು. ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ...ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ವೃದ್ಧ ಕುಟುಂಬದ ಒಂದು ...ವ್ಯವಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಅವನ ಮಗ ...ಮತ್ತು ಸೊಸೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರು. ಅವನು ...ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ನಿವೃತ್ತನಾದ ಮೇಲೆ ...ಅವನಿಂದ ಗಳಿಕೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನನ್ನು ತವ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗ ಸೊಸೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆ ವೃದ್ಧನಾದರೂ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುವ ಮೊದಲೇ ತನ್ನ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಂಚಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಬಂದ ಭವಿಷ್ಯನಿಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣವನ್ನು ಸಹ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿದ. ಅವನ ಬಳಿ ಏನೂ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅಸಹಾಯಕನಾದ. ಅವನು ಗಳಿಸಿದ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಧಿ ಹಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳೇ ಅವನನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸಿದರು.

ತಂದೆಯಾದವನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ನೀಡಿದರೂ, ತನ್ನ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಹಂಚಿದರೂ ಮಕ್ಕಳು ವೃದ್ಧ ತಂದೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ. ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೇ ಅನಿಷ್ಟಕಾರಕವಾಗುತ್ತಿವೆಯೇ? ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಣದ ರೀತಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಹಿರಿಯರ ಕಾಲು ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುವ ಪರಂಪರೆ ಕಾಣೆಯಾಗಿದೆ. ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಬಗೆಗಿನ ಗೌರವದ ಅರ್ಥ ಬದಲಾಗಿದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಗಿಫ್ಟ್ ನೀಡಿ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ, ಆ ಸೇವಾ ಭಾವನೆಯೂ ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಭೌತಿಕವಾದ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದರೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದನ್ನು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆತಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೊಬ್ಬಳು ತಾಯಿಯ ವ್ಯಥೆ



ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೂವಿನಂತೆ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದ, ಮಕ್ಕಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಅಮೂಲ್ಯ ವೇಳೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮತ್ತು ಪತಿ ಮತ್ತು ಸೊಸೆಯ ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಗುರಿಯಾದ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ಅವಮಾನಿತಳಾಗುವುದು ಎಂದರೇನು? ಆ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಗಾಗಿರಬೇಕು? ಅಂಥ ಅವಮಾನವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡ ತಾಯಿ ಲೀಲಾ ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ. ಅವರಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಒಬ್ಬ ಮಗ ಟಿವಿ ನ್ಯೂಸ್ ಚಾನೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಾಧಿಕಾರಿ. ತಿಂಗಳಿಗೆ 1ರಿಂದ 1.5 ಲಕ್ಷ ರೂ. ವೇತನ. ಆದರೂ ತಾಯಿಗೆ ಆ ಮಗನ ಆಸರೆಯಿಲ್ಲ, ಅವನಿಂದ ಮರ್ಯಾದೆ ಯಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಆ ತಾಯಿಯೇ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ ನೊಂದು. ತಾಯಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅವಳ ಸೊಸೆಯರ ಎದುರೇ ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದರು. ಆ ಅವಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ-ಅವರ 5 ಲಕ್ಷ ರೂ. ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ತಾಯಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ್ದು. ಲೀಲಾಳ ಪತಿ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಬೆಂಬಲಿಸಿದ. ಆಗ ಲೀಲಾ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ತವರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಜಾರುತ್ತಿರುವ ಆಕೆ ಹಿಂದನದೆಲ್ಲ ಮರೆಯಲು ತಮ್ಮನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಅವರಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಹೃದಯ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮುಪ್ಪು ಯಾರಿಗೂ ಬರಬಾರದು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗವರು ದೆಹಲಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಗ್ರಂಥಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಥ

ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಪರಿಹಾರವೇ?

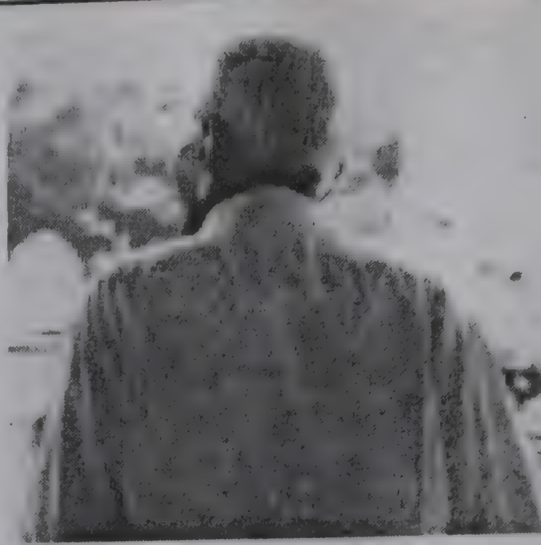
ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಗರ, ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸೊಸೆಯರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ದೆಹಲಿಯ ಆಶೀರ್ವಾದ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದ ಸಂಚಾಲಕ ಸರದಾರ್ ನೌನಿಹಾಲ್ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಸಂತೋಷದಿಂದಲೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಅವರ ಎಲ್ಲ ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸಿಗುವುದು ದುಃಖ, ನಿರಾಶೆ. ಒಂದು ರೊಟ್ಟಿ ತಿಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮಕ್ಕಳು ಸೊಸೆಯರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಸಂತ ಕುಂಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಯರ ಹತ್ಯೆಯಾದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಕಲ್ಪನೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪತ್ರ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂಟಿತನದ ನೋವು

ತಂದೆ ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತೀರಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬದುಕಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಮಾನ ತಿರಸ್ಕಾರ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಉಳಿದ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದು ದುರ್ಭರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಗೆ ಎರಡು ರೊಟ್ಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಏನು ಬೇಕು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸೊಸೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವನಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವೃದ್ಧ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧೆಯ ಉಳಿದ ಜೀವನ ನರಕವಾಗುತ್ತದೆ.



ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದತ್ತ

ಬದುಕುಳಿದ ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸೊಸೆ ಉಪಚರಿಸುವ ರೀತಿ ಶೋಚನೀಯ. ಆ ವೃದ್ಧ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಬೀಗ ಹಾಕಿ ಬೇರೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಸಲ್ಲಾಪ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಸೊಸೆಯಂದಿರೂ ಇದ್ದಾರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ. ಮಗ ತನ್ನ ಕೆಲಸದ ನಿರತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಸೊಸೆ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ವೃದ್ಧ ಅ ಅಥವಾ ಅಜ್ಜಿಯ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಲು ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಹಿರಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾ ಮನಸ್ಸು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾ ಸಂತೋಷದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರಸುತ್ತ ಕಾಲುಗಳ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ.

ದುಡ್ಡೇ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ

ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಬಳಿ ಹಣ, ಚಿನ್ನದ ಒಡ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ ಇರುವತನಕ ಮಕ್ಕಳು ಸೊಸೆಯಂ ಅವರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆ ಹಿರಿಯರ ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿ ಅವರ ಬಳಿಯಿರುವ ಹಣ, ಚಿನ್ನ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತ ಖ್ಯಾತ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಕಾರ ಅಶೋಕ ಚಕ್ರಧ ಹೇಳುವಂತೆ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪ್ಪನಿಗಿಂತ ದುಡ್ಡು ಅಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ.

'ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್'ಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು 'ಫೀಲ್‌ಗುಡ್'

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತೀಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸಷ್ಟೇ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡಬಲ್ಲದು. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆ, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಧಾವಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ-ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೂ ಅವರು ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ತೊಂದರೆಗಳಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಲವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಂಥದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ದಣಿವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೊ ಅದು ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಸ್ವಭಾವದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ದಣಿವನ್ನು ನಾವು ಹಾಗೆಯೇ ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಮುಂದೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗದಂತಹ ರೋಗಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ.



ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮೂಡ್ ಅರ್ಥಾತ್ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಈ 'ಫೀಲ್‌ಗುಡ್' ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರಾವ ಆಗಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ.

ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಯಮಿತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಹಲವು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಇದು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಸಂಬಂಧ ಖಿನ್ನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಫೀಲ್‌ಗುಡ ಹಾರ್ಮೋನಿನಿಂದಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ತಂತಾ ಪಲಾಯನಗೈಯುತ್ತದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ವ್ಯಾಯಾ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಎಕ್ಸರಸೈ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ದಿನ ತಾಜಾತನದ ಅಭಿರು ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು. ಆಗ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಎಷ್ಟೊಂ ಸ್ಫೂರ್ತಿವಂತರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವರೆಂದ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೂಡ ಸಲೀಸಾ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

'ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ನೀ ಹಳೆಯ ರಾಗವನ್ನೇ ಎಳೆಯುವುದನ್ನು ಬಿ ದಿನಚರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿ. ನೀವು ದಿನ ಎಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೂಡ ಸೇರಿಸಿಕೊ ನಿಮಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ ವಿರಾಮದಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಷ್ಟಿ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬನ್ನಿ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಹಲ ಪರ್ಯಾಯ ಉಪಾಯಗಳು ಇವೆ. ಈಜುವು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಯೋಗ, ಏರೋಬಿಕ್ ಅಥವಾ ಡಾ ಕ್ಲಾಸ್ ಇವೆಲ್ಲದರ ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ ನೀವು ನಿ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾ ಚಲನಶೀಲಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ದೇವರ ಪತ್ನಿಯರು ಈ ಮಹಾನುಭಾವರು !!

..(17ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ವೀಣಾರ ನಡುವಿನ ಜಗಳ, ಜಟಾಪಟಿಗಳು ಟೀವಿ ಕ್ಯಾಮೆರಾಗಳ ರಸಗವಳವಾಗಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಮ್ಮ ಅಧಿಕೃತ ನಿವಾಸದಲ್ಲಿ ವೀಣಾರ ಜೊತೆ ವಾಸಿಸುವುದು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪಾಂಡಾ ಅಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಟ್ರಾಕ್ಟರ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಹೇರಿಕೊಂಡು ಹೊರಟರು. ಹಾಗೆ ಹೊರಟಾಗ ಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲೇ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಜಗಳ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿತು. ಅದು ಎಷ್ಟು ತಾರಕಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಪಾಂಡಾರ ಕಿವಿ-ಮೂಗಿನ ಆಭರಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ವೀಣಾ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿದರು. ಪಾಂಡಾ ಕೂಡ ಆಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ದನ ಬಡಿದಂತೆ ಬಡಿದರು.

ಹಾಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟ ಪಾಂಡಾ ತಲುಪಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಮಿತ್ರ ಹಾಗೂ ನೆಹರೂ ಯುವ ಸಂಘಟನೆಯ ಯೂಥ್ ಕೊ-ಆರ್ಡಿನೇಟರ್ ತನ್ವೀರ್ ಜೌಹರ್‌ರ ಮನೆಗೆ. ಈ ತನ್ವೀರ್‌ರ ಮೇಲೆ ಜಾನ್ಸಿಯ ಮಹಿಳಾ ಜಡ್ಜ್‌ಗೆ ಅಶ್ಲೀಲ ಪತ್ರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದ ಆರೋಪವಿತ್ತು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳಾ ಜಡ್ಜ್ 2005ರ ಜನವರಿಯಲ್ಲೇ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಿದ್ದರು. ಪಾಂಡಾ ಜೊತೆ ತನ್ವೀರ್ ಇರುವುದನ್ನು ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ ಆಕೆ ಆತನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಹೀಗೆ ತನ್ವೀರ್ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಜಾಮೀನುರಹಿತ ವಾರಂಟ್ ಹೊರಟಿತು. ಅವನ ಬಂಧನದ ನಂತರ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಪಾಂಡಾ ಮೂಲ ಮನೆಗೇ ವಾಪಸಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ಮತ್ತೆ ಪಾಂಡಾ-ವೀಣಾ ಜಟಾಪಟಿಗೆ ರಣವೀಳ್ಯ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗಿದೆ.

ಪಾಂಡಾರ ಈ ವರ್ತನೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಹುಚ್ಚು ತಮಾಷೆ ಎಂದೇನೋ ಭಾಸವಾಗುತ್ತವೆ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ಐ.ಪಿ.ಎಸ್.ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಾಗರಿಕ ಸೇವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಸೋಲಿನ ಮುಖ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಏರಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಜನರಲ್ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ತಲುಪಿಕೊಂಡಾತ ಡಿ.ಕೆ.ಪಾಂಡಾ. ಕೇವಲ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ಜೀವನಾಂಶವನ್ನು ಕೊಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವಂತಹ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ನಾಟಕ ಮಾಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಅವರಿಗೆ ಇತ್ತೇ? ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮಾನ ಮರ್ಯಾದೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅರವತ್ತರ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಪಾಂಡಾ ಕೆಲವೇ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ದೊಂಬರಾಟದವನಂತೆ ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲಿ, ಕಂಡ ಕಂಡವರ ಎದುರು ಕುಣಿಯುತ್ತಾರಾ? ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ?

ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪಾಂಡಾರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರೆ ಅವರ ಅನುಮಾನದ ಮುಳ್ಳು ನಿಲ್ಲುವುದು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಸೆಕ್ಸುಯಾಲಿಸಂ (trans sexualism), ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಸ್ಟಿಸಂ (transvestism) ಹಾಗೂ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾಗಳ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾಂಡಾ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು.

ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಸೆಕ್ಸುಯಲ್‌ಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಲಿಂಗದವರಾಗಿ ಇರಲು ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದಾಗಲೀ ಎಲ್ಲವೂ ಇನ್ನೊಂದು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಜೆಂಡರ್ ಡಿಸ್‌ಫೋರಿಯಾ' (Gender Dysphoria) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ಬೇರೊಂದು ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆ ಎಷ್ಟು ಉತ್ಕಟವಾಗಿ ಪೀಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೋ, ಲಿಂಗ ಪುನರ್‌ನಿರ್ಧರಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೋ (Sex Reassignment Surgery) ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಈಗ ಅಜಯ್ ಆಗಿರುವ ಅಪರ್ಣ ಮಫತ್‌ಲಾಲ್ ಇದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾಕೆ.

ಇನ್ನು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಸ್ಟೈಟ್‌ಗಳು. ಇಂಥವರನ್ನು ಕ್ರಾಸ್‌ಡ್ರೆಸ್ಸರ್ಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಅತ್ಯಾಸಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಿಗಳಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದರೆ ಇವರಿಗೇನೋ ಖುಷಿ. ಅದು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧ. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿನ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಸ್ಟಿಸಂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದಾಗ ಇದು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಗೋಚರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಗೌರವಾರ್ಹ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷರು ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಹೊರ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ ತಾನೇ? ಹೀಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಒಳಉಡುಪು ಧರಿಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿ ಷರ್ಟ್, ಪ್ಯಾಂಟ್ ತೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓಡಾಡುವುದೂ ಇದೆ.

ಪಾಂಡಾ ಅವರು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ-ಭ್ರಾಂತಿ, ಭ್ರಮೆ, ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಗೊಂದಲ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದರೆ ಹೆಬೆಫ್ರೆನಿಯಾ. ಅದರಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ತೀರಾ ಹುಚ್ಚುಚ್ಚು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂರ್ಖ ವರ್ತನೆಗಳು.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಂಡಾರಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೇಕಿರುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ. ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಸರ್ಕಾರವು ವೈದ್ಯ ಮಂಡಳಿಯೊಂದನ್ನು ನೇಮಿಸಿ ಪಾಂಡಾರ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಬೇಕಿದೆ. ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಸಂತುಲನವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಾದರ ಕಡ್ಡಾಯ ನಿವೃತ್ತಿ ನೀಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾದರೂ ತಮ್ಮ ಮಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ●

ನೋಡ್ಬೇಕಲ್ಲಾ, ಅದಿಕ್ಕೆ !

ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಂತ್ಕೊಂಡು ಬಗ್ಗಿ ನೋಡಿದ್ರೆ ತೂಕ ಕಾಣುತ್ತಲ್ಲ, ಅಂಥದ್ದೊಂದು ತೂಕದ ಮಷೀನು ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಮನೇಲಿದೆ.

ಅವತ್ತೊಂದಿವ್ಸ ಸಂಗು ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಂತ್ಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೇನ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ತಾ ಇದ್ದ. ಅವನ ಹೆಂಡ್ತಿ ರಂಗಿ ಅದೇಕೋ ಅಲ್ಲಿ ಬಂದವ್ಳು ನೋಡಿದ್ಲು ಇವನ ಮಂಗಾಟಾನ. ಅವ್ಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದು 'ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಗೆ ಎಳ್ಕೊಂಡ್ರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಅದ್ಕೊಂಡು ಸಂಗು ಹಾಗೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಅಂತ.

ಅದಕ್ಕೇ ಕಿಚಾಯ್ಸೋ ದನೀಲಿ ಹೇಳಿದ್ಲು-"ಸುಮ್ನೆ ಯಾಕೆ ಕಷ್ಟ ಪಡ್ತೀರಿ? ಹೊಟ್ಟೆ ಎಷ್ಟು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡ್ರೂ ತೂಕ ಅಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತೆ!"

ಸಂಗು ಗುರ್ರಂತ ಅವ್ಳನ್ನ ನೋಡ್ತಾ ಹೇಳ್ದ, "ಅದು ನಂಗೂ ಗೊತ್ತು. ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಗೆ ಎಳ್ಕೊಳ್ಳಿಲ್ಲಾ ಅಂದ್ರೆ ಕೆಳಗೆ ತೂಕದ ಸ್ಕೇಲು ನಂಗೆ ಕಾಣ್ಸೋದಿಲ್ಲ, ಗೊತ್ತಾಯ್ತಾ?"

■■■

ತುಂಬಾ ನೆನ್ಪಾಗುತ್ತೆ!

ಅವತ್ತೊಂದಿವ್ಸ ಸಂಗು ಮತ್ತು ರಂಗಿ ಹಿಂಗೇ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಮಲಿಕ್ಕೊಂಡಿದ್ರು. ರಂಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂಡು ಬಂತು. ಸಂಗು ಕಡೆ ತಿರುಗಿ 'ಈಗ ನೋಡ್ತಾ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತುಷ್ಟ ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾಗಿಸ್ತೀನಿ''ಅಂದ್ಲು.

ಎಷ್ಟಂದ್ರೂ ಸಂಗು ಮಾಮೂಲಿ ಗಂಡ ತಾನೇ? ಎಂದಿನಂತೆ ಅವನ್ದು ಮರೆಗುಳಿ ಮೂಡು. ಯಾವ್ದೋ ಆಲೋಚನೇಲಿ ಸತ್ಯಾನ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟ "ಹಂಗೇನಾದ್ರೂ ನೀನು ನನ್ನ ಪರ್ಮನೆಂಟಾಗಿ ಬಿಟ್ಹೋದ್ರೆ ಅವಾಗ ಇವಾಗ ನಿನ್ನ ನೆನಪು ನನ್ನ ಕಾಡ್ಬೋದೇನೋ ಕಣೇ!"

■■■



ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು !

ಮೇರುನಟ ಅಮಿತಾಬ್ ಬಚ್ಚನ್‌ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಯಾಕೆ ಬಂತು ಗೊತ್ತಾ? ನಮ್ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಕಾರಣಾನ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ನೋಡಿ-(ಸಂಗು ಪಾಪದ ಮನ್ಸ. ಬಚ್ಚನ್ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಸಿಟ್ಟಾಗಬೇಡಿ ಮತ್ತ)

- ಚವನ್‌ಪ್ರಾಶ್ ತಿಂದಿದ್ದು ಜಾಸ್ತಿ ಆಯ್ತಿರ್ಬೇಕು!
- ಹಂಗೆ 'ಓಯೆ ಬಬ್ಲಿ, ಓಯೆ ಬಬ್ಲಿ' ಅಂದ್ಕೊಂತಾ ಜಾಸ್ತಿ ಪೆಪ್ಸಿ ಕುಡ್ದಿರೋ ಚಾನ್ಸೂ ಇದೆ!
- ಅಥ್ವಾ ಹಾಜ್ಮೋಲಾ ತಿಂದಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಆಯ್ತಾ?
- 'ಪೊಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಮಕ್ಳಿಗೆ ಹಾಕ್ಸಿ ಹಾಕ್ಸಿ' ಅಂತ ಇವ್ರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಗೊಂಡು ಬಿಟ್ರಾ?

(ಬಚ್ಚನ್‌ರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಹೋದ ನಂತರ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಿದಾಡಿದ ಎಸ್ಸೆಮ್ಮೆಸ್‌ನ 'ಸಂಗಾನುವಾದ (!)' ಇದು(!!)

■■■

ಅಪ್ಪ ಖುಷಿಯಾಗ್ತಾರೆ!

ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಮಗ ವೆರಿಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಮಿಡ್‌ಟರ್ಮ್ ಪರೀಕ್ಷೇಲಿ ತೆಗ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಕಂಡು ಅವನ ಕ್ಲಾಸ್ ಟೀಚರ್ರು ಎಗರೆಗರಿ ಬೀಳ್ತಿದ್ರು.

"ತಗೊಂಡ್ಹೋಗಿ ಈ ಮಾರ್ಕ್ಸ್‌ನ್ನ ನಿಮ್ಮಪ್ಪಂಗೆ ತೋರ್ಸು. ಅವರ ತಲೆ ಕೂ ಅಷ್ಟೂ ಬೆಳ್ಳಗಾಗದಿದ್ರೆ ಕೇಳು" ಅಂತ ವಿನೂತನವಾಗಿ ಬೈದ್ರು. (ಜಾಸ್ತಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊ ತಮ್ಮ ಬುಡಕ್ಕೇ ಬರುತ್ತೆ ಅಂತ ಅರಿವಾದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಷ್ಟ್ರುಗಳು ಹೀಗೆ ವಿನೂತ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೈಯ್ಯೋದನ್ನ ಕಲ್ತಿದಾರೆ. ಪಾಪ, ಅವ್ರಾದ್ರೂ ಏನ್ ಮಾಡ್ತಾರೆ

ಅದಕ್ಕೆ ವೆರಿಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಹಲ್‌ಕಿರೀತಾ ಹೇಳ್ದ, "ಹಂಗಾದ್ರೆ ನಮ್ಮಪ್ಪ ಫುಲ್ ಖುಷಿ ಆಯ್ತದೆ ಸಾ. ಯಾಕಂದ್ರೆ ಅವರ್ದು ಫುಲ್ ಬೋಳ್ ಮಂ ತಲೆಕೂದ್ಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗ್ಬೇಕಂದ್ರೆ ಮೊದ್ಲು ಅಷ್ಟೂ ಹು ಬರ್ಬೇಕಲ್ವಾ?"

■■■

ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮು ಬೇಕಾ?

ಅವತ್ತೊಂದಿವ್ಸ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಮತ್ತು ರ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ರು. ಇಬ್ರು 'ಕಂತೆಗೆ ತ ಬೊಂತೆ' ಅನ್ನೋ ಥರಾ ಜಿಪುಣಾಗ್ರೇಸರಾದ್ರೂ ಅವ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಊಟ ಮುಗಿದ್ಮೇಲೆ ವೇಯ್ಟರ್ ಬಂದು ಕೇ "ಯಾವ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮು ತಂದ್ಕೊಡ್ಲಿ ಸಾರ್..."

ಇಂಥ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗೆಲ್ಲ ಉತ್ರಾನ ಸಂಗುಗೆ-ರಂಗಿ ಹೇಳ್ಕೊಡ್ಬೇಕಾ?

"ಅಯ್ಯೋ ನಂಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬೋ ಬಿಟ್ಟಿದೆಯಪ್ಪಾ" ಅಂದ ಅವ್ನು.

"ನನಗಂತೂ ಇನ್ನೊಂದು ಹನಿ ನೀರು ಕೂಡಾ ಬ ಸೇರೋದಿಲ್ಲ" ಅಂದ್ಲು ಇವ್ಳು.

ವೇಯ್ಟರ್‌ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಯ್ತು. "ಎಂಥಾ ವಿಚ ಸಾರ್. ನೀವು ತಗೊಂಡ ಊಟದಲ್ಲೇ ಯಾ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಬೇಕಾದ್ರೂ ಬರುತ್ತೆ. ಹೋಗ್ಲಿ ಬಿಡಿ, ಬಿ ತಂದ್ಬಿಡ್ತೀನಿ" ಅಂದ.

ಆಗ ಸಂಗು, "ಒಂದ್ನಿಮ್ಷ, ನಂಗೊಂದು ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ ಐಸ್‌ಕ್ರೀ ತಂದ್ಬಿಡಪ್ಪಾ!"

ರಂಗಿ: "ನಂಗೆ, ಗಡ್‌ಬಡ್ಡೂ!"

■■■

ಕೇಳಿಸ್ತಾ?

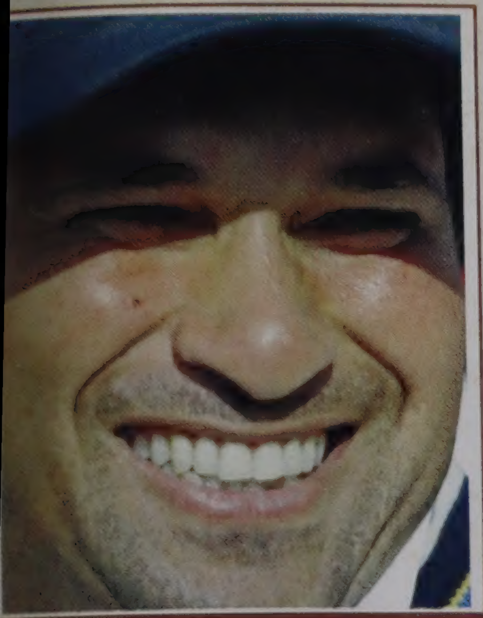
ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂಗೆ ಅದೊಂದಿನ ಸಂಗುಗೆ ರಂಗಿಮ್ಯಾಗೆ ಅನುಮಾನ ಶುರುವಾಯ ಛೆ, ಛೆ ! ಏನ್ಸಾರ್ ನೀವೂ... ಬೇರೇನೋ ತಿಳ್ಕೊಂಬಿಟ್ರಿ. ಅನುಮಾನ ಅಂ ಅವಳಿಗೆ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸ್ತಿಲ್ಲಾ ಅನ್ನೋ ಅನುಮಾನ. ಆದ್ರೆ ಅವ್ಳು ಅ ಒಪ್ಕೋಳೋಕೆ ತಯಾರಿಲ್ಲ ಅಂತಾನೂ ಅವ್ನಿಗೆ ಅನ್ಸೋಕೆ ಶುರುವಾಯ ಹೇಗಾದ್ರೂ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಅನುಮಾನಾನ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೇ ಬೇಕು ಅ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಬಿಟ್ಟ ಸಂಗು.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *ADANAGOUDA T. PATIL*, #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Bloc 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23352696 / 23206441.
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS**, # 97, West of Chort Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560 079

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಒಂದು ಸಂಚಿಕೆ + ಎರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಎಂದಿನಂತೆ ಒಂದು : **128 ಸಮೃದ್ಧ ಪುಟಗಳು**



- ಎಸ್.ಡಿ.ಎ. ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಪುಟಗಳು
- ತಹಸೀಲ್ದಾರ ನೇರ ನೇಮಕಾತಿಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆ
- ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ರಾಜಕೀಯ, ನೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಕ್ರೀಡೆ... ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಪ್ರಚಲಿತ ವಿಷಯಗಳು.

✤ ಉಮಾಭಾರತಿ ಉಚ್ಚಾಟನೆ ✤ ಶಿವಸೇನಾ ವಿಭಜನೆ ✤ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠೆಗೊಂದು ಬಲಿ ✤ ಕೋಪ್ ಇಂಡಿಯಾ - 2005 ✤ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಲನ ಚಿತ್ರೋತ್ಸವ, ಗೋವಾ ✤ 2005ರ ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೋಟ ✤ ಬದಲಾದ ಬರ್ಮಾ ದೇಶದ ರಾಜಧಾನಿ ✤ ವಿಶ್ವಕೋಶ ವಿಕಿಪಿಡಿಯಾ ✤ ಬಿಲ್‌ಗೇಟ್ ಭೇಟಿ ✤ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಲಂಚ ಪ್ರಕರಣ ✤ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಕಸಿ ✤ ಡಬ್ಲ್ಯೂಟಿಓ ಹಾಂಕಾಂಗ್ ✤ ಏಶಿಯಾನ್ ಕ್ವಾಲಾಲಾಂಪುರ ✤ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು :- (1) ಅಮಿತಾಬ್ (2) ನಟಾಲಿ (ವಿಶ್ವಸುಂದರಿ) (3) ನಟವರ್ (4) ಸಯೀದ್ ಮತ್ತು ಪೀಟರ್ ಡ್ರಕರ್ ಸ್ಮರಣೆ (5) ವಿಜಯ್‌ಪಥ ಸಿಂಘಾನಿಯ (6) ಡಿ.ಕೆ. ಪಾಂಡಾ

❁ ಸಚಿನ್ ಸಾಧನೆ ❁ ಲಾರಾ ಸಮಿತಿ ❁ ಪವಾರ್ ಪುಲ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ವಿಶೇಷ

ಮಾಣಿಕ್‌ರಾವ್ ಪಸಾರ

ಅವರ

ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಪುಸ್ತಕ

ಜಾಗತಿಕ ಮುನ್ನೋಟ 2006

ಪ್ರಪಂಚದ ಸಂಬಂಧಗಳು, ರಾಜಕೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಚುನಾವಣೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು, ಶೀತಲ ಸಮರಗಳು, ಆರ್ಥಿಕ ಏರುಪೇರು, ಹೀಗೆ ರಾಜಕೀಯ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಕೈಗನ್ನಡಿ.

ಜೊತೆಗೆ ಎರಡು

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಬೋನಸ್

ಬೇಂದ್ರೆ ಎನ್. ಮಂಜುನಾಥ

ಅವರ

ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ ತರಬೇತಿಗೆ

ಭಾಷಾ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ

LEARN SOFT SKILLS IN LANGUAGE LABORATORY

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ! ಜನವರಿ 30ಂಗಳ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಂಚಿಕೆ !!

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆ

ಎಸ್.ಡಿ.ಎ. - 2006

ಕಿರಿಯ ಅಥವಾ ದ್ವಿತೀಯ ದರ್ಜೆಯ ಸಹಾಯಕರ ಹುದ್ದೆಗಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಾಗಿ

(ಕಳೆದ ಬಾರಿ, 1996ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಏಕೈಕ ಕೈಪಿಡಿ)

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ

ಪಠ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಕ

ಓದುಗರ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟಗಾರರ ಗಮನಕ್ಕೆ : ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಏಳ್ಗೆಯನ್ನು ಸಹಿಸದ ವಂಚಕನೋರ್ವನು ಹಣದಾಸೆಗಾಗಿ ತನ್ನ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ'ಯೆಂದೇ ಮುದ್ರಿಸಿ
ಕನ್ನಡದ ಸ್ಪರ್ಧಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಬಾರಿ 'ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಎಸ್.ಡಿ.ಎ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿ'ಗಳಿಗೂ ವಂಚಿಸುವ ಅವನ ಕೆಲಸ
ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದ ನಾವು ಈ ಬಾರಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.
ಈ ಬಾರಿ 'ಎಸ್.ಡಿ.ಎ.' ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಾರಣ ಓದುಗರು, ಮಾರಾಟಗಾರರು ಓರ್ವ ವಂಚಕನಿಗೆ
ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸದೇ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ನಂಬುಗೆ. ಕಾರಣ ಎಸ್.ಡಿ.ಎ. ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಧಿಕೃತ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು
ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಅಧಿಕೃತ ಲೋಗೋ

DIKSOCHI (DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED ™

ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಎತ್ತಿದ ಓದುಗರ ಸಂಶಯಗಳಿಗೆ ತತ್ತರಿಸುವಂತಾಯಿತು.
ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಪುಸ್ತಕ ನಮ್ಮದಾಗಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮದಲ್ಲ.
ಸಹಕರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ,

Kuberan Silks™

THE Biggest KANCHEE SOCIETY SAREES SHOWROOM IN KARNATAKA

THE FIRST ISO CERTIFIED SAREE SHOWROOM IN KARNATAKA



AN ISO 9001:2000 CERTIFIED COMPANY

ICS JAS-ANZ

RQ91/3095

SILK MARK

Mark of 100% Pure Silk
REGD. NO.SM01 / 2005 / 165

THREE LARGE FLOORS FULL OF CHOICE ❖ ELEVATOR FACILITY ❖ OPEN ON SUNDAYS
ALL CREDIT CARDS ACCEPTED ❖ FULLY AIR-CONDITIONED ❖ NO BRANCHES

Ground Floor

- Kancheepuram silks
- Designer handlooms
- Arni
- Patola
- Uppada
- Paithini
- Bridal wear
- Banaras
- Valkalam
- Tanchoi
- Kora
- Tussar
- Jamevar
- Cut work
- Zardosi work
- Bangalore silk & crepe
- Mysore silk
- Chiffon
- Georgette
- Bandhini
- Swarovski Crystal sarees

Second Floor

- Synthetic & Fancy Sarees
- Kanchi cottons
- Arni cottons
- Ghagra cholis
- Swiss embroidery work
- Khadi
- Bed spreads
- Pillow covers
- Designer pavadas
- Kanchi & Arni

Third Floor

- Dress Materials
- Salwar Suits Division
- Sherwanis
- Kurta's
- Suitings from RAYMOND, THE HARRY COLLECTION & other leading branded Suitings & Shirtings

No . 226, Chickpet, Bangalore - 560 053 Ph : 22206514, 22206843, 22352539